

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

COMMENT LE TRAC INFLUENCE-T-IL L'EXPRESSION ARTISTIQUE ET LA
RÉTROACTION DU PUBLIC DANS LES ARTS DE LA SCÈNE ?

MÉMOIRE
PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN COMMUNICATION

PAR
CLAUDE RAYMOND

NOVEMBRE 2009

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement n°8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

DÉDICACE

À la mémoire de deux grands musiciens et pédagogues

Pieter Coomans

et

Wilfrand Guillemette

Tous deux jadis professeurs de clarinette au Conservatoire de musique de Québec

À qui je n'ai pas eu le temps de dire merci.

REMERCIEMENTS

Remerciements à ma conjointe, Sylvie Bertrand, pour ses patients encouragements;

À ma fille Émilie pour qui je me suis souvent fait rare;

À mon fils Frédéric Antoine, doctorant en Histoire, qui, par son exemple brillant, a balisé
pour moi le chemin des études universitaires.

Grand merci à mon collègue et ami Claude-Étienne Poisson qui a gentiment peaufiné ma
stylistique.

**Également des remerciements tout spéciaux à Gilles Coutlée, mon directeur de mémoire
et maître ès philosophie de la vie.**

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	vii
CHAPITRE I.....	1
1 Introduction	1
CHAPITRE II.....	6
2 Problématique	6
2.1 Formulation du problème	6
2.2 Enjeu social du problème	8
2.2.1 Craindre le jugement d'autrui	9
2.2.2 Acquérir la confiance en soi	10
2.2.3 Les drogues au secours de l'artiste	11
2.2.4 Le trac brise bien des carrières	15
2.3 Témoignages	16
2.3.1 Le cas d'André Moisan	16
2.3.2 Un trac sélectif, selon l'esprit de la représentation – Nathalie Choquette	17
2.3.3 Le chaos créateur	17
2.3.4 La fin d'une carrière sur scène : Michel Courtemanche	19
2.4 Identification des éléments du problème	19
2.4.2 La nature de l'œuvre	23
2.4.3 L'artiste	24
2.4.4 L'artiste et l'oeuvre	32
2.4.5 L'artiste et le public	34
2.4.6 L'anxiété reliée à la performance dans les arts de la scène	36
2.4.7 Les manifestations du trac	37
2.5 Spécifier l'objet d'analyse	37
CHAPITRE III	39

3	Problème général de recherche	39
3.1	Objectif de la recherche	39
3.2	Question générale de recherche	39
3.3	Choix du problème spécifique	40
3.3.1	Approche théorique	40
3.3.2	Question spécifique de recherche	40
3.4	Mes hypothèses	40
3.4.1	Hypothèse 1	40
3.4.2	Hypothèse 2	41
CHAPITRE IV		43
4	Méthodologie	43
4.1	La phénoménologie	43
4.2	Une démarche de recherche documentaire	44
4.3	Méthode d'analyse	45
4.4	La population ciblée	46
CHAPITRE V		47
5	Cadre théorique	47
5.1	De tous les temps, communication et art semblent liés	47
5.2	Où et comment y a-t-il de l'art ?	48
5.3	La monstration de l'œuvre	49
5.4	Les arts à un et deux temps et les arts transitoires	50
5.4.1	Les arts à un temps	51
5.4.2	Les arts à deux temps	51

5.5 À quel besoin l'art répond-il ?	52
5.5.1 La représentation	52
5.5.2 Le concept de jeu	53
5.5.3 L'acte de médiation	55
5.5.4 L'autre façon de voir l'« être dans le monde »	55
5.5.5 Les personnages fictifs	56
5.5.6 Recréer, ou re-créeer	57
5.5.7 Création et re-créeation	58
5.5.8 La multiplicité des moyens de médiation	59
5.5.9 Le théâtre un système d'images.....	60
5.6 L'artiste	61
5.6.1 La personnalité de l'artiste et sa relation avec l'autre	63
5.6.2 La relation.....	70
5.6.3 L'empathie et la sympathie	71
5.6.4 L'artiste et l'œuvre	74
5.6.5 Le processus créateur	77
5.6.6 L'artiste et le public.....	80
5.7 Le phénomène du trac	85
5.7.1 Les manifestations du trac.....	85
5.7.2 Pourquoi l'angoisse de la performance ?.....	90
5.7.3 L'admiration, cause de trac ?.....	94
5.7.4 La zone de confort.....	95
CHAPITRE VI.....	98
Conclusion	98
6.1 Le but, la nature et l'envergure du travail.....	98

6.2 La démarche adoptée.....	98
6.3 Les principales pistes de réflexion dégagées.....	99
6.4 Les conclusions que nous en tirons	103
6.5 Une recherche à poursuivre au troisième cycle.....	106
APPENDICE A.....	113
Les moyens de combattre le trac	113
A.2 La stratégie mentale	119
A.3 Quelques techniques de stratégie mentale.....	122
A.3.1 Reprogrammer notre mental.....	123
A.3.2 Posséder une parfaite maîtrise technique en accord avec ses objectifs	124
A.3.3 La préparation mentale par la relaxation	125
A.3.4 La respiration.....	127
A.3.5 La méditation.....	128
A.3.6 La visualisation et le travail intérieur	129
A.3.7 La Programmation neuro-linguistique.....	132
APPENDICE B	135
La pharmacologie pour combattre le trac.....	135

RÉSUMÉ

Le trac ou ce que l'on pourrait appeler l'anxiété reliée à la performance touche tant les artistes de la scène que la plupart des personnes devant s'exprimer en public. Même si certains de nos contemporains ne le prennent pas vraiment au sérieux, le trac n'en demeure pas moins un avatar social important qui affecte, et parfois compromet, bon nombre de carrières artistiques. C'est ainsi qu'on dénombre, seulement aux États-Unis, une vingtaine de centres spécialisés dans le traitement du trac en lien avec les arts de la performance.

Au-delà des symptômes de ce mal-être, il importe de bien comprendre la nature même de la relation entre un exécutant et le public ainsi que de tenir compte de différents propos sur l'art. Dans le cadre de la présente étude, le trac constitue un point focal pour l'analyse de l'intersubjectivité à l'intérieur des processus communicationnels et créatifs au niveau des arts de la scène, et cela, en privilégiant l'expression. L'anxiété de la performance s'y trouve examinée non pas comme un trouble émotionnel, mais comme un phénomène relationnel. Comment le trac influence-t-il l'expression artistique et la rétroaction du public dans les arts de la scène ? Quelle en est la genèse ? Qu'elles en sont les répercussions ? Semblable crainte découlerait d'une perception erronée de la part d'un interprète quant à son identité à la fois d'individu et d'artiste. Elle découlerait aussi du rôle qu'il s'attribue sur le plan social et de l'importance qu'il accorde au public. Il s'agirait en somme d'un sentiment de cohérence ou d'incohérence entre la transparence des intentions créatrices de l'artiste et leur expression. L'artiste se trouve alors en plein cœur d'une quête d'authenticité. Un parallèle peut naturellement s'établir entre l'anxiété reliée à la performance sur scène et le phénomène du chaos créateur qui survient surtout au stade d'une création artistique solitaire comme dans le cas de l'écriture ou de la peinture.

Grâce au précieux apport de l'herméneutique, notre recherche de type phénoménologique nous permettra de mieux appréhender les périodes de doute et d'insécurité que vit l'artiste. Elle nous permettra également de mieux percevoir comment il peut en tirer profit en matière d'enrichissement épistémique. Les phénomènes du trac et du chaos intérieur, pourvu qu'ils soient bien compris, habilitent l'interprète de scène à redéfinir plus adéquatement le rôle créatif dont il s'investit. Ils lui donnent aussi l'occasion de se doter d'objectifs professionnels qui s'harmonisent davantage avec sa personnalité profonde, son art et son environnement tout en l'incitant à recourir à des techniques plus adéquates pour ce faire.

MOTS CLÉS : Communication, relation, arts de la scène, artiste, œuvre, interprétation, anxiété, trac, timidité, phénoménologie, herméneutique.

CHAPITRE I

1. INTRODUCTION

Les premières qualités d'un philosophe sont la réceptivité aux problèmes concrets et la faculté de les comprendre dans un cadre plus vaste où il peut, à défaut d'obtenir toujours des réponses, essayer de trouver du sens.¹

Kant posait avant tout la question : « *Que dois-je faire ?* », et postulait l'effectivité de la liberté, donc la capacité de mettre en œuvre le devoir. Ricoeur interroge cette capacité et pose au préalable une question plus inquiétante : « Que peut la liberté humaine ? » On ne peut en effet qu'être saisi par l'écart toujours constaté entre notre libre arbitre (faculté de se déterminer indépendamment de toute contrainte) et la maîtrise effective de notre existence. La question est d'importance puisque « *cet écart toujours présupposé fait que le mal est déjà là* ». C'est le mal qui est déjà rencontré et non pas l'autonomie de la conscience morale. [...] Le mal est rencontré comme un fait brut, comme « ce qui est et ne devrait pas être », c'est ce contre quoi notre devoir est de lutter. [...] Cependant, la sagesse du *livre de Job*, nous rappelle que « le mal, c'est ce contre quoi on lutte, quand on a renoncé à l'expliquer ». La spéculation sur les raisons du mal confine toujours à l'accommodement avec celui-ci, alors que l'action se définit comme une lutte. C'est « *en dépit du mal* » qu'il nous faut agir et espérer, car s'il est là « dès toujours », on ne saurait cependant lui reconnaître une place. Nous ne savons pas d'où il vient ni ce qu'il fait là, mais nous savons qu'il n'a pas à y être.

À l'image de la pensée de Paul Ricoeur, nous sommes donc tous appelés à répondre à notre situation de finitude de l'agir humain, tant au plan individuel qu'au plan collectif. Il faut agir et vivre ensemble « en dépit du mal »². Mais, à cette notion du « mal », opposons un instant la notion latine de la *virtus*. Il s'agit de la vertu au sens le plus littéralement moral du terme : « *Qualité qui consiste à préserver et accroître notre puissance d'agir* » pour employer une définition de Spinoza reprise par Jean-Jacques Groleau³. Ce mot *virtus*, étymologiquement

¹ Ricoeur, P., Foessel, M., & Lamouche, F. (2007). *Anthologie*. Paris: Éditions du Seuil, p. 259

² Ibid, p. 261

³ Groleau, J.-J. (2003, Novembre). *Au coeur de la virtuosité. Le diable ou la vertu?* Classica, Novembre 2003, 47 à 52.

parlant, nous a donné le mot virtuose : cette capacité à se mettre tout entier dans son acte, de se confondre avec sa réalisation la plus pure. Voilà ce qui définit le virtuose. *« Il est celui qui, dans son métier, dans son art, s'est rendu maître de ses moyens et de sa matière au point de sembler ne plus y avoir de limite »*. D'après Groleau, le comble du virtuose est de ne jamais donner à sentir l'effort, et de faire croire à la facilité la plus absolue. La vertu du chanteur ou de l'instrumentiste serait donc de chanter ou de jouer. Mieux il chantera, plus il aura de chance d'être reconnu comme virtuose. L'appropriation de son habileté vocale tient à la fois *« d'une capacité innée à développer correctement les "virtualités" de sa voix et de son acharnement dans le travail pour ne pas laisser ces virtualités inabouties »*. De plus, il fait littéralement corps avec son instrument, l'instrument est, ou devient, son propre corps, ce qui donne à son exécution virtuose un aspect proprement miraculeux. L'excellence, le travail, et ce sentiment de ne faire plus qu'un avec son acte, voilà l'essence du virtuose. Mais, toujours selon Groleau, l'aspect ostentatoire de la virtuosité cache l'essentiel. Si le virtuose se conçoit facilement dans ses excès démonstratifs, il n'est pas moins présent chez ceux qui, au même degré de maîtrise absolue, ne cherchent pas à jouer la flamboyance pour se faire valoir. Ainsi, la virtuosité ne serait en rien une affaire d'esthétique; ce serait une morale et une ascèse. Par conséquent, une pratique humble et laborieuse qui consiste en l'acceptation de ne plus être rien, de se soumettre à la matière afin de *« pouvoir un jour s'en rendre maître soi-même »*. L'auteur souligne également que l'aspect démiurgique du virtuose instrumental est d'autant plus frappant que l'on voit un simple humain se rendre maître d'un objet qui lui est extérieur, d'un morceau de matière en soi inerte, et de l'animer au point de donner au spectateur l'illusion qu'elle est dotée d'une vie propre.

Maîtriser la matière est une chose. Ce n'est certes pas tout, il y a d'autres « maux »; l'exécutant a bien d'autres défis à relever. Matière et corps humain s'accommodent somme toute assez bien. C'est plutôt dans le registre du mental que résiderait davantage ce mal un peu sournois que nous avons évoqué précédemment sans nettement le définir. La source de ce mal ne se cache-t-elle pas justement au sein de cette ascèse même, dans les replis de cette quête morale ? Travailler seul, se dépasser, améliorer sans cesse le produit constituant des *« pratiques humbles et laborieuses qui consistent en l'acceptation de ne plus être rien »*, mais qui visent ultimement la confrontation avec le regard de l'autre. Le paradoxe, réside sans

doute, dans le fait que c'est par le regard que l'on se porte « à soi-même » qu'on appréhende le jugement de « l'autre ». Ce sont nos juges intérieurs, nos voix internes, qui incarnent les pires critiques... et souvent les plus destructrices. Derrière ce désir à tout prix de plaire, de convaincre et de séduire un public, se cache une crainte diffuse, ponctuelle, celle de décevoir l'autre, et la plupart du temps, et par-dessus tout, de se décevoir soi-même. Certains en perdent temporairement leurs moyens, d'autres... leurs illusions. Cette crainte sourde, c'est ce que nous appellerons l'anxiété de performance ou le trac.

Se pourrait-il que, chez l'artiste, cette quête de perfection dans l'art, ce besoin d'expression et de partage induise la notion de but, d'intentionnalité, et par le fait même, d'une sorte d'objectivation de la démarche artistique. Mais peut-on être entièrement objectif en se fixant des buts qu'on a d'abord et avant tout établis sur un modèle artistique ou « poétique », selon ses rêves, ses aspirations et donc, de façon purement subjective ? — À ce propos, Bateson, pense que les poètes et les artistes connaissent souvent mieux les réponses que les savants. Dans ses *Métalogues*⁴, il cite un poème de William Blake qui départage les notions d'objectivité et de subjectivité :

*La pensée changea l'infini en serpent, livré à la merci
D'une flamme dévorante; et l'homme prit la fuite à sa vue
Et se cacha dans les forêts de la nuit : et toutes ces forêts éternelles
Se divisèrent en terre, cercles de l'espace roulant, sans cesse comme les vagues de la mer,
Écrasant tout, hormis ce mur de chair,
Alors prit forme le temple du serpent, image de l'infini,
Enfermé dans le cercle des révolutions finies : l'homme devint ange.
Et le ciel – cercle, tournant, miraculeux, Dieu – un tyran couronné⁵.*

Bateson nous rappelle à propos de ce poème qu'il ne s'agit pas là d'un discours objectif, puisque le poète parle de l'effet de l'objectivité — ce qu'il nomme la « pensée » — sur l'ensemble de la personne ou sur l'ensemble de la vie. De cette façon, la « pensée » devrait rester une partie du tout, mais en fait, elle se disséminerait et se mêlerait au reste. Cette même « pensée » commencerait par trancher entre les choses objectives et le reste. Il serait donc

⁴ Bateson, G. (1995). *Vers une écologie de l'esprit*: Éditions du Seuil, p. 66.

⁵ Blake, W. (1794). *Europe a Prophecy*, imprimé et publié par l'auteur (cité par Bateson, 1995) (les caractères gras sont de Bateson)

naturel qu'à *l'intérieur de l'être*, façonné dans le moule de l'intellect, du langage et des outils se développe l'idée du but, car les outils sont créés en fonction de certains buts. Par conséquent, tout ce qui fait obstacle au but représenterait une entrave. Poursuivant son raisonnement, Bateson partage le monde de celui qui veut être objectif en choses « utiles » et en choses « embarrassantes ». Ensuite, appliqué au monde de la personne, l'« utile » et l'« embarrassant » deviennent le Bien et le Mal. Suivant cette logique, le monde est, du coup, « partagé entre Dieu et le Serpent ». En résulte alors « *une série sans fin de divisions, parce que l'intellect n'arrête jamais de classer et de diviser les choses* »⁶, parfois même jusqu'à en perdre l'objectif véritable de sa quête artistique ou scientifique. L'étude de l'art, de la communication et de l'anxiété de performance ne peut-elle qu'être seulement une activité objective ? Ne dit-on pas de l'art qu'il est le royaume de la subjectivité ? Et qu'en est-il de la communication ? — Nous pourrions sans doute affirmer qu'à l'instar des arts, la communication est d'abord et avant tout une question de perception. Bateson insiste sur le fait que, dans le monde des communications, les seules entités ou « *réalités* » pertinentes sont des messages, en incluant dans cette notion les fragments de message, les relations entre messages, les ruptures significatives dans les messages, etc.. En d'autres termes, ce serait donc la *perception* d'un événement, d'un objet ou d'une relation qui serait *réelle* en tant que message neurophysiologique. Toujours selon l'apôtre de la cybernétique, l'événement lui-même ou l'objet lui-même ne pourraient entrer dans ce monde de la perception. Ils y seraient conséquemment *non pertinents* et, même dans une certaine mesure, *irréels*. Par contre, si l'on reprend cette notion de message dans un monde newtonien, elle n'est dotée ni de pertinence ni de réalité en tant que telle : elle ne se trouve réduite « qu'à des ondes sonores ou à l'encre d'imprimerie »⁷. Dans les communications et dans les arts, le « *je* » en tant qu'objet matériel n'aurait pas de pertinence, donc pas de réalité. Ce « *je* » existerait plutôt dans le monde des communications comme élément essentiel dans la syntaxe de ma propre expérience, aussi bien que celle des autres, ajoute Bateson. Les communications des autres pourraient même détériorer mon identité, allant jusqu'à détruire l'organisation de ma propre expérience. Il se trouve également que certains messages empruntent des voies extérieures à l'individu, d'autres des voies intérieures, mais on ne peut pas déterminer clairement des lignes frontière,

⁶ Bateson, G. (1995). *Vers une écologie de l'esprit*. Éditions du Seuil.

⁷ Bateson, G. (1995). *Vers une écologie de l'esprit*. Éditions du Seuil, tome 2, p. 73

comme avec une sorte de carte des communications. D'un point de vue communicationnel, il ne faut donc pas se demander si la canne de l'aveugle, le microscope de l'homme de science ou le piano à queue de l'instrumentiste constituent des « parties » de la personne qui les utilise. Il s'agit plutôt de les concevoir comme d'importantes voies de communication qui font partie d'un vaste réseau, ou d'un système communicationnel. Comme le rappelle judicieusement Bateson, il n'existe aucune frontière pouvant nous éclairer avec précision sur la topologie de ce réseau, aucune frontière marquant par exemple la moitié de la canne ou du piano⁸.

À la lumière de ces considérations, il me semble primordial de comprendre, grâce à une étude qualitative, la nature même de la relation entre un exécutant et le public et de vérifier si l'on n'assiste pas aussi, dans ce processus communicationnel, à la formation d'une autre relation, cette fois-ci entre l'artiste et l'assistance. J'espère ainsi en arriver à comprendre les moyens que déploient les artistes pour rejoindre leur public à travers ce système communicationnel et expressif. En explorant les témoignages des différents auteurs regroupés dans le cadre du corpus proposé pour cette étude, je souhaite également percevoir comment certains artistes sont victimes d'anxiété reliée à l'exécution artistique, communément appelée trac. Je désire aussi essayer de cerner pourquoi ceux-ci se montrent parfois incapables d'un contact ou d'une interaction avec le public lors d'un épisode de trac, tandis qu'ils parviennent à des performances surprenantes en répétition. Une stratégie de recherche phénoménologique et une utilisation judicieuse de l'herméneutique devraient me permettre de scruter cette contingence. Il s'agit en fait d'apporter un autre éclairage sur les aspects sociaux et culturels de la communication interpersonnelle entre représentants du monde des arts de la scène et public. L'idée, au fond, c'est de trouver dans l'expressivité des artistes de la scène, un sens au phénomène du trac, et ce, au cœur même de leurs relations avec eux-mêmes et de leurs rapports avec les autres. Voilà pourquoi il m'a semblé qu'un choix de textes provenant du monde des arts, de la philosophie, de la psychologie et de la psychanalyse me fournirait une panoplie de réponses et de perspectives les plus larges.

⁸ Bateson, G. (1995). *Vers une écologie de l'esprit*: Éditions du Seuil, tome 2, p. 75

CHAPITRE II

2 PROBLÉMATIQUE

« *Ce ne sont pas les choses qui nous troublent, mais l'opinion que nous nous faisons des choses* ». Épictète (1^{er} siècle apr. J.-C.)⁹

2.1 FORMULATION DU PROBLÈME

Dans toutes les sociétés modernes, les artistes et plus particulièrement, les artistes de la scène, occupent une place prépondérante en ce qui a trait à la définition de l'identité collective et à l'évolution du tissu social. Ils sont en quelque sorte devenus les grands officiants des rites sacrés de notre monde, sinon les artisans de différentes formes de loisirs ou d'amusement publics. Ces gens, qui gagnent leur vie sur la scène, grâce à leur profession ou à leur art, constituent tous, chacun à leur manière, des « communicateurs » de la scène. Ce rôle, qui leur est conféré, vu la place tout à fait particulière qu'ils exercent dans la société, est généralement assez exigeant. On attend beaucoup d'eux. Ils doivent sans cesse se renouveler et sans cesse investir ce qu'ils ont de plus précieux : leur propre capital humain. À ce propos, André Picard¹⁰, dit justement de l'exécution musicale que cet art requiert de ceux qui le pratiquent une coordination complexe des capacités motrices, intellectuelles et affectives, ce qui à notre avis, s'applique également aux autres formes d'art de la scène. Ces capacités sont de plus en plus sensibles à différentes formes d'interférences qui peuvent influencer de façon nuisible l'expression artistique. Ces ascendants n'affectent pas seulement la qualité des performances artistiques, mais ont également un impact direct à plus ou moins long terme sur l'artiste lui-même, sur sa santé, sa vie familiale et professionnelle. Si les artistes constituent en quelque sorte le reflet de la société dans laquelle ils vivent, s'ils véhiculent le plus souvent les rêves, les espoirs, et les nouvelles valeurs des sociétés en évolution, ils en portent également les stigmates. Les troubles anxieux représentent au sein de la société en général les plus communs des troubles mentaux. 25 % de la population en souffrira tôt ou tard et personne

⁹ Watzlawick, P., Jackson, D. d. A., & Beavin, J. H. (1979). *Une logique de la communication*. Éditions du Seuil, p. 162.

¹⁰ Picard, A. (1995). *Exécution musicale et modulation cognitive: une approche pédagogique*. Université Laval, Ste-Foy.

n'en est vraiment à l'abri.¹¹ Conséquemment, l'anxiété reliée à l'exécution musicale ou artistique « *figure au nombre des importants problèmes que rencontrent les musiciens dans l'exercice de leur art* »¹². Cet état de fait ne peut donc être passé sous silence ni chez les artistes, les personnes qui pratiquent la parole publique, le public en général et les éducateurs responsables de la formation des artistes de la scène.

« Plus profondément nous pénétrons le jeu de nos sentiments et plus nous mesurons leur ambivalence — l'étrange alternance de la joie et de la tristesse, de l'amour et de la haine, de l'humilité et de l'orgueil, de l'enthousiasme et de la dépression. Nous découvrons que notre vie affective n'est pas faite d'états fixes et non reliés, mais d'un va-et-vient rapide ou lent, si bien qu'une joie perpétuelle serait aussi contradictoire que l'idée d'un balancier se portant uniquement d'un côté. Un sentiment perpétuel serait une réalité statique, donc le contraire même d'un sentiment; et l'idée d'un bien éternel n'est qu'une abstraction verbale qui ne se peut imaginer ou sentir, ni même réellement souhaiter. »¹³

Voilà comment le penseur Allan Watts décrit le principe d'alternance de la joie et de la tristesse qui survient constamment dans nos états d'âme au cours de notre quotidien. Il souligne de plus qu'à la racine du problème d'alternance émotionnelle, dans nos sociétés modernes, font irruption le langage et surtout notre métalangage intérieur. L'envoûtement des mots est loin de toucher seulement les intellectuels, mais il s'empare tout aussi facilement de monsieur et de madame tout le monde dans leur intériorité la plus profonde. Watts se demande si les diverses cultures chrétiennes, à tous les niveaux sociaux, n'ont pas finalement été abusées par le formidable outil qu'est le langage. Il lui semble que nous ayons, comme communauté, usé du langage comme les enfants d'un jouet neuf, tant et si bien que l'excès de communication verbale pourrait bien être un malaise typique de l'Occident. Qui que nous soyons, nous sommes tous incapables d'interrompre ce verbalisme. Lorsque nous ne parlons pas à quelqu'un d'autre, nous n'arrêtons pas de penser involontairement, c'est-à-dire de nous parler à nous-mêmes. « *Communiquer est devenu un besoin nerveux, et nous éprouvons une gêne inquiète face à des cultures qui ne disent pas tout d'emblée ou, pire encore, attendent de*

¹¹ Meunier, C. (2007, 18 novembre). Quand la peur envahit votre vie. *La Presse*, Cahier Actuel Santé.

¹² Picard, A. (1995). *Exécution musicale et modulation cognitive: une approche pédagogique*. Université Laval, Ste-Foy.

¹³ Watts, A. (1977). *Amour et connaissance (Nature, Man And Woman)* (P.-H. Gonthier, Trans.). Paris: Denoël/Gonthier, p. 50

nous que nous comprenions certaines choses sans qu'elles soient dites »¹⁴. N'est-ce pas ce qui se passe sur une scène, devant un public, lorsque l'artiste doit livrer une prestation chorégraphique, musicale ou théâtrale sans que ce public soit nécessairement « conquis d'avance » ? À défaut pour l'artiste de pouvoir exprimer directement son incertitude au public, s'élèvent alors chez lui les incessantes et tonitruantes « voix intérieures » qui altèrent parfois considérablement le message, le sens de l'émotivité transmise au public et même la qualité technique de cette performance artistique. Watts à ce propos fait allusion à l'artiste japonais qui exaspéré par les questions incessantes de ses élèves occidentaux, s'écria : « *Qu'avez-vous donc ! Ne pouvez-vous pas sentir ?* » De cette façon, pour Watts, il est parfois nécessaire de se taire pour entendre ce que les autres ont à dire ; la pensée elle-même doit faire silence pour pouvoir penser à autre chose qu'à elle-même. C'est que les orientaux appellent le kouan, le sentir, ou l'attention sans paroles.

2.2 ENJEU SOCIAL DU PROBLÈME

Ainsi, avec la démocratisation générale des arts de la scène, tant dans le secteur du loisir que dans le monde des professionnels, le problème du « juge intérieur », de l'incessante « voix interne », qui déstabilise et déconcentre, que nous appellerons le trac, ou l'anxiété de performance, semble en voie de devenir un problème social considérable. En effet, cette démocratisation entraînerait de plus en plus d'étudiants vers les écoles de théâtre ou de danse, les conservatoires et les facultés de musique. L'avènement du concept de démocratie participative ferait également en sorte que les citoyens « ordinaires » soient appelés de plus en plus souvent à prendre la parole en public, au sein de toutes sortes d'associations, d'entreprises ou de services gouvernementaux ou paragouvernementaux. Du moins chez les artistes, il nous semble que de plus en plus de professionnels de la scène, étudiants en art dramatique, musiciens, danseurs, présentateurs, enseignants ou conférenciers se disent victimes du phénomène de l'anxiété reliée à l'exécution artistique.

Bref, tout comme le sportif de haut niveau, l'artiste de scène est tenu à la performance. Jour après jour, soir après soir, il ne peut décevoir son public, il doit être là, sur la scène, de corps

¹⁴ Watts, A. (1977). *Amour et connaissance (Nature, Man And Woman)* (P.-H. Gonthier, Trans.). Paris: Denoël/Gonthier, p. 50

et d'esprit, et offrir en tout temps le meilleur de lui-même. Les critiques ne lui pardonneront rien, du moins le croit-il.

2.2.1 Craindre le jugement d'autrui

Dans le trac, il n'y a, le plus souvent, aucune appréhension de quoi que ce soit de précis. La crainte reste floue et confuse. Il s'agit d'une émotion oppressante, sourde, sans objet déterminé. Cette angoisse ne suit pas le feu de l'action; elle le précède. Aussitôt terminées la prestation, la rencontre avec l'autre, la pièce musicale, le sujet victime du trac peut être amèrement déçu, choqué, enragé, mais son angoisse, elle, est passée. L'anxiété reliée à l'exécution artistique ne prend naissance qu'en présence d'autrui, contrairement à la peur¹⁵.

Encore davantage, ce trac peut être ressenti comme une véritable déroute intellectuelle, ajoute Jolibert. L'intimidé, au cours de ces épisodes, conserve ses idées claires à travers ses incohérences verbales. C'est précisément sa pensée dans son intégralité qui est touchée. Il se sent alors inopportun et il devient inopportun. Ce malaise peut même le conduire à la stupidité au sens propre du terme. Nous assistons alors à une débâcle intellectuelle assortie d'une anarchie affective. À ce moment-là, les sentiments les plus contradictoires et les désirs les plus incompatibles se heurtent sur une mer d'émotivité déchaînée. L'effondrement devient donc global chez le sujet et l'émotivité s'empare de la totalité de son être. Tenter de raisonner la crise, de prendre conscience de sa propre maladresse ne fait souvent qu'accentuer la crise¹⁶.

« La compétition est tellement forte, raconte Yoav Talmi chef de l'Orchestre symphonique de Québec. Si quelqu'un veut réussir, être "bon" n'est pas suffisant. Ceux qui sont juste talentueux ne peuvent pas survivre dans le milieu. Il faut être excellent, il faut être superbe... Alors, ça pousse les gens. Un peu comme dans le sport quand les athlètes prennent des

¹⁵ Bernard Jolibert, Trac, timidité, intimidation, De quoi parle-t-on exactement lorsqu'on évoque la timidité, 1985, <http://amis.univ-reunion.fr/Conference/impression.html?Idconf=90>

¹⁶ Ibid

*stéroïdes pour être plus forts, pour être plus vites. À court terme ça marche, mais à long terme ça ruine leur corps ».*¹⁷

En plus, contrairement au milieu sportif où l'on compte nombre de personnes ressources, psychologues sportifs, entraîneurs, médecins, etc., l'artiste est le plus souvent laissé à lui-même en ce domaine. D'ailleurs, chez les artistes de la scène, les blessures sont tabou. L'image de l'artiste est trop importante¹⁸. *« Souffrez-vous pour votre art ? demande l'Association britannique pour la médecine et les arts de la scène. Tiens, c'est pourtant vrai. Les travailleurs ont la CSST, les artistes ont leur art. Les artistes surspécialisent une partie de leur corps, se blessent, ont des conflits avec le chef d'orchestre qui les déprime ou les enrage, ont soudain le trac de leur vie avant d'entrer en scène, des problèmes d'articulation ou des tendinites ».* C'est souvent à eux seuls de trouver remèdes à ces difficultés et ils n'osent même pas en parler à leurs collègues ou professeurs, tant la compétition est forte dans ce milieu et les ego souvent surdimensionnés.

2.2.2 Acquérir la confiance en soi

Bien sûr, durant la formation, les professeurs veillent à ce que les élèves préservent autant que possible leur confiance en eux-mêmes. Mais ces enseignants n'ont souvent pas la formation nécessaire. Ils sont d'abord et avant tout des spécialistes de la technique, de l'interprétation et privilégient davantage la musicalité ou la virtuosité qu'une l'assistance psychologique aux problèmes intérieurs des aspirants-artistes, problèmes auxquels ils sont d'ailleurs eux-mêmes confrontés.

Ainsi, quelle que soit l'intensité de stress qu'il vit, l'artiste essaiera invariablement d'échapper à la sensation de malaise que ce phénomène provoque. Se contentant parfois au départ de simples trucs placebos relevant davantage de la superstition que d'une approche logique, il pourra raffiner sa stratégie mentale par différentes techniques (approche cognitive) de plus en plus accessibles au grand public et dont nous reparlerons plus loin. S'il ne peut lui-même se prendre en main, il pourra également faire appel aux soins de psychologues

¹⁷ Cameron, D. (2007, 6 août). Quand la santé des musiciens inquiète le chef de l'OSQ. *Le Soleil*.

¹⁸ Vallières, C. (2007, 29-30 juin). Souffrez-vous de votre art? *La Presse*.

spécialisés dans le traitement de ces états anxieux, mais ceux-ci ne sont pas toujours très au fait des difficultés que suscite la vie d'artiste chez l'individu.

Il arrive aussi que la prévention de type cognitif ou l'approche psychologique du contrôle du trac ne suffisent pas à la tâche. Là intervient, plus ou moins heureusement, selon qu'on est pour ou contre, la pharmacologie qui vient « au secours du traqueur » chronique¹⁹. Bien qu'ils ne soient pas l'objet principal de la présente étude, ces médicaments ou drogues, prescrits ou non, constituent une partie intégrante du problème ou de la solution, tout dépendant du point de vue auquel on se rallie. Il vaut alors la peine qu'on s'y arrête quelques instants en les considérant sous l'angle d'un phénomène social grandissant et susceptible, de surcroît, de revêtir une grande importance sur la teneur de notre présente recherche.

2.2.3 Les drogues au secours de l'artiste

Un article du journal *The Guardian*²⁰ fait état du dopage dans le monde des chanteurs d'opéra. Le journal évoque en manchette : « *C'est un monde de dopage et d'extorsion, où les artisans, stressés, doivent composer avec l'immense pression imposée par les commanditaires assoiffés de profits. Le disgracieux monde du cyclisme ? Non. Celui de l'opéra. Un domaine de plus en plus marqué par les abus de drogues et d'alcool* ». L'article mentionne Endrik Wottrich, un ténor de renommée internationale, qui a révélé que les chanteurs d'opéra se tournent vers les drogues et les autres stimulants pour mieux gérer l'oppressante demande commerciale reposant sur leurs épaules. « *Personne n'en parle, mais le dopage est depuis longtemps une norme dans le monde de la musique classique* », dit-il dans une entrevue accordée au *Frankfurter Allgemeine Zeitung*. « *Les solistes prennent des bêtabloquants pour contrôler leur anxiété. Certains ténors ont plutôt recours à la cortisone pour s'assurer que leur voix atteigne les notes aiguës. Quant à l'alcool, son usage est monnaie courante.* » La peur de l'échec a atteint un tel sommet que « *presque tous les moyens sont maintenant justifiables pour livrer la marchandise et répondre aux attentes* »,

¹⁹ Voir l'Appendice B

²⁰ Cyberpresse International, (2007, 19 août) Extrait du journal *The Guardian*

dit Wottrich qui n'hésite pas à comparer le monde de l'opéra au Tour de France, discrédité depuis plusieurs années par des scandales de dopage.

Fait certain, ces médicaments ne traiteraient absolument pas les dimensions affectives et émotionnelles du trac. Ainsi, le chef de l'Orchestre symphonique de Québec, Yoav Talmi²¹, dit avoir une opinion très tranchée sur l'utilisation des bêtabloquants. « *Oui, ils permettent au musicien d'être plus calme et de jouer techniquement mieux, mais le médicament ne "bloque" pas que la nervosité, il "bloque" également les réactions émotionnelles. À mon avis, ça ne permet pas à l'artiste d'être à son meilleur. Certes, il pourra jouer toutes les notes, mais quand il sera temps d'exprimer musicalement des émotions, ce sera de loin inférieur à ce qu'il ferait normalement* ». Talmi ajoute que ce qui le surprend, c'est que les gens adoptent la solution facile à un problème, sans penser qu'à long terme, cela aura des effets nuisibles sur leur santé. Il mentionne cependant des cas extrêmes où les individus sont vraiment dans un piètre état avant des auditions ou des concerts, et alors, avec l'aide d'un médecin, ils peuvent en venir à la conclusion qu'ils doivent en prendre. Yoav Talmi suppose que dans ce cas, ils n'ont pas d'autre solution que d'en consommer, mais il insiste pour affirmer qu'il préfère indubitablement des solutions, comme la thérapie, la méditation ou le yoga. — Des stéroïdes pour la symphonie ? « *Pas question !* » tranche le maestro.

D'autres voix se lèvent cependant dans la tourmente. Blair Tindall²², un hautboïste professionnel qui a notamment écrit *Mozart in the Jungle*²³, rapporte l'expérience de Ruth Ann McClain. Cette flûtiste de Memphis a longuement subi les inconvénients du trac. Malgré toutes ses tentatives de venir à bout de ses symptômes d'anxiété de la performance, madame McClain s'est finalement fait prescrire par son médecin un médicament du nom de propranolol. Comme le dit l'adage populaire, l'essayer, c'est l'adopter : dès le premier usage, elle ne voulait plus revenir en arrière. « *C'est fabuleux de ressentir un état tout à fait normal durant une performance* », disait-elle. Cette grand-mère qui enseignait la flûte depuis onze ans au Collège Rhodes à Memphis, s'est mise à recommander à ses étudiants adultes atteints d'anxiété de la performance l'usage des bêtabloquants comme le propranolol, à condition

²¹ Cameron, D. (2007, 6 août). Quand la santé des musiciens inquiète le chef de l'OSQ. *Le Soleil*.

²² Tindall, B. (2004, Oct. 17). *Better Playing Through Chemistry*. New York Times.

²³ Tindall, B. (2004) *Mozart in the Jungle*, Grove/Atlantic Press

cependant de consulter un médecin pour obtenir une ordonnance. Les résultats ne se firent pas attendre : elle fut congédiée sur-le-champ.

Mentionnons que les bêtabloquants constituent des médicaments pour le cœur et ne sont en rien des tranquillisants ou des sédatifs. Leur effet consiste à bloquer l'action de l'adrénaline et des substances semblables et à réduire au silence le système nerveux sympathique qui produit plus spécialement la peur en réponse à tout danger perçu par le sujet. Tindall mentionne également le pianiste Samuel Sanders (1980) qui avoue prendre du Valium avant de jouer, pour désamorcer la panique sourde et la légère hystérie qui s'emparaient de lui avant la représentation. Également cité dans le même article, Mitchell Kahn, directeur du *Miller Health Care Institute for the Performing Arts*, affirme avoir vu au cours de ses vingt-cinq ans de travail avec l'orchestre du *Metropolitan Opera*, de nombreux musiciens recourir à l'alcool et au Valium, avant l'arrivée du propranolol. Selon lui, l'usage des bêtabloquants s'avère plus bénéfique que néfaste et il n'éprouve aucun scrupule à les prescrire. Robin McKee, première flûte de l'orchestre symphonique de San Francisco, compare les bêtabloquants au Viagra : « *Personne n'admet en prendre parce que c'est comme un aveu de faiblesse. Il est dommage qu'on soit peu disposé à parler ouvertement d'un si bon outil.* » Toujours dans le même reportage, le docteur Michael Craig Miller, l'éditeur de la revue *The Harvard Medical Letter*, par ailleurs pianiste amateur, affirme qu'au cours des deux dernières décades, les bêtabloquants ont généralement répondu aux critères de l'*establishment* médical américain. Considérant le caractère très particulier et limité dans le temps des symptômes du trac (stage fright), les bêtabloquants sont peu chers et relativement sécuritaires. Ils influeraient seulement sur les aspects physiques de l'anxiété et non pas sur son versant cognitif²⁴.

Certains autres musiciens se collettent aussi avec la perspective éthique de « mieux jouer grâce à la chimie ». Dans le cas d'une audition par exemple, situation beaucoup plus intimidante pour un exécutant qu'une prestation régulière, l'utilisateur de drogues n'est-il pas avantagé par rapport à son compétiteur « propre » ? Ne devrait-on pas faire passer des tests de dépistage aux candidats à des postes importants ou à des concours avant les auditions ?

²⁴ Tindall, B. (2004, Oct. 17). *Better Playing Through Chemistry*. New York Times.

Une seule et même logique présiderait aux compétitions sportives et aux auditions dans les arts de la scène. Pourquoi alors fermer les yeux pour les artistes ? Ne serait-ce pas somme toute une simple question de tolérance culturelle devant le peu d'importance réelle que semblent représenter les arts dans la vie quotidienne des gens, face à une affaire de gros sous et de commanditaires dans le cas du sport ? C'est la question qu'on est en droit de se poser.

À ce chapitre, il semble qu'« *on est moins tolérant avec les sportifs qu'avec les artistes* ». C'est du moins ce qu'affirme la philosophe Isabelle Queval²⁵, chercheuse au Centre Edgar-Morin (EHESS-CNRS). Elle ajoute : « *Sur les deux dernières années, j'ai fléchi dans mon assiduité à suivre le Tour de France. Je trouve que cette course tourne à la mascarade. On sait pertinemment que le monde médical n'est pas capable de déceler tous les produits, probablement que les athlètes en prennent d'autres qui sont encore moins détectables. Le cas Armstrong est emblématique. En sept ans, on n'a jamais pu prouver quoi que ce soit. Il n'a jamais dit : « Je ne me dope pas », mais « j'ai toujours eu des contrôles négatifs »*²⁶. Ainsi, le Tour de France constitue d'abord un spectacle, le sport étant un jeu. On s'intéresse au vainqueur, à sa stratégie, et on ne se questionne que plus tard sur le fondement de sa performance. Aux yeux d'Isabelle Queval, les autres substances que peuvent consommer les hommes politiques, les militaires et les artistes, ne nous contrarient guère. Pourquoi cette moins grande tolérance envers les sportifs ? Tout simplement parce qu'on attribue au sport un certain nombre de valeurs qu'on ne retrouve pas forcément dans les autres activités de la société. Toujours selon elle, le sport prend assise sur la transparence de la règle et la traçabilité de la performance. Les organes de sport ont donc tendance à exclure radicalement les tricheurs. De plus, depuis des lustres, le sport représente la santé; il revêt donc une valeur d'hygiène que ne traduit certes pas l'idée qu'on puisse mourir de dopage. Que le poète maudit se vautre dans les « paradis artificiels », que le jazzman invétéré se défonce littéralement aux drogues dures, cela ne fait que rehausser le côté d'artiste mythique, mais lors qu'on apprend qu'un athlète se dope... on est déçu.

²⁵ Queval, I. (2004). *S'accomplir ou se dépasser: essai sur le sport contemporain*. Paris: Gallimard.

²⁶ Kessous, M. (2008, 08-07-08). On est moins tolérant avec les sportifs qu'avec les artistes. *Le Monde*.

Cependant, dans le monde de l'expression artistique, tous n'ont pas cette tolérance face au dopage. Ce même Blair Timball²⁷ qui semblait précédemment faire l'éloge des bêtabloquants, rapporte que de nombreux professeurs d'art de la scène croient que l'anxiété de la performance constitue une part essentielle de l'expression artistique et que la prise de ces drogues à un jeune âge prive les étudiants de l'occasion de confronter leur trac. Il cite le bassoniste Robert Barris de la Northwestern University qui encourage ses élèves à aller aux racines profondes de leur anxiété plutôt que de céder à la dépendance psychologique aux facteurs chimiques des bêtabloquants. Contrairement aux générations précédentes, dit-il, cette jeune génération peut compter sur toute une panoplie de traitements non chimiques pour combattre le trac. Aux États-Unis seulement, il existe une vingtaine de centres spécialisés dans le traitement du trac en lien avec les arts de performance, la teneur de leurs traitements pouvant varier des bêtabloquants à des approches plus holistiques comme l'hypnose, le yoga et les exercices aérobiques. Mais les traitements holistiques demandent des efforts et prennent du temps, nous dit Robert Barris, tandis que les bêtabloquants offrent une solution rapide, susceptible toutefois d'affecter la qualité artistique de l'exécutant. « *Personne ne veut entendre une pièce jouée d'une manière précise, exacte, mais sans passion* », ajoute-t-il.

2.2.4 Le trac brise bien des carrières

Ainsi donc, à l'instar de la carrière de plusieurs athlètes, bon nombre de vocations artistiques se trouvent compromises par les symptômes de l'anxiété de la performance et de vains efforts pour en venir à bout. Les exemples que nous venons d'évoquer en font foi et nous aurons l'occasion d'en voir d'autres tout aussi éloquentes. Et que penser des performeurs qui ont recours à l'alcool, et aux drogues pour calmer leur anxiété ? Ces moyens sont-ils vraiment dommageables pour la santé, l'équilibre psychique du performeur à plus ou moins long terme ? La vie familiale des artistes, autant que la qualité de leur art et leurs performances personnelles, seraient-elles aussi grandement influencées par ces états de fait ? On pourrait même supposer que le trac ou l'anxiété de la performance ont un effet tout aussi néfaste sur l'ensemble de la vie professionnelle du performeur. Les cas d'abandon de carrière sont

²⁷ Tindall, B. (2004, Oct. 17). *Better Playing Through Chemistry*. New York Times.

monnaie courante et pas cela, seulement chez les artistes les moins talentueux qui n'ont pas réussi à percer.

2.3 TÉMOIGNAGES

2.3.1 Le cas d'André Moisan

Voici d'abord le témoignage d'un musicien professionnel, André Moisan, sans doute l'un des plus grands clarinettes classiques, qui, à un moment de sa carrière, a cessé de croire en lui à cause de l'anxiété liée à la performance :

« Tout allait bien pour moi jusque-là, je m'amusais pas mal, mais c'est devenu beaucoup moins drôle par la suite. Je suis entré dans l'orchestre des Grands Ballets canadiens à 17 ans et là j'ai commencé à sentir le stress. La musique c'est une chose, mais il y a la dimension humaine aussi. On doit apprendre à transiger avec des gens de métier. On te regarde comme le petit junior sans expérience qui doit être moins bon qu'eux et tu te mets à penser à toutes sortes de choses pas très plaisantes, à savoir ce qu'ils pensent de toi. À l'OSM, j'ai vu la dureté du chef envers ses musiciens et j'avais peur de faire une bavure. À un moment, je me posais la question à savoir si on m'engageait parce que j'étais le fils de l'autre. Toutes ces choses ont fini par me miner jusqu'à ce que j'arrête complètement de jouer pendant un an, en 1980, à cause de ces angoisses. Il est malsain, par exemple, de ne pas s'estimer bon parce qu'on n'a pas fait quelque chose parfaitement. Ce qui ne veut pas dire d'abaisser la barre; gardez-la haute, mais si on ne l'atteint pas toute de suite, il faut accepter cela comme une étape dans le cheminement. Jadis, je ne comprenais pas cette capacité de relativiser les choses, de les mettre en perspective, mais j'ai fini par saisir. [...] Pour surmonter mon désarroi, je me suis livré à des recherches personnelles pour vraiment comprendre et retrouver cette motivation profonde que j'avais complètement perdue. Pendant un an, je me suis retiré de la musique pour étudier ces questions, mais la musique me manquait tellement que j'y suis revenu au galop. J'ai dû me refaire une hiérarchie des valeurs en plaçant le plaisir en haut de celle-ci et je me suis résolu à compter de ce moment-là à ne plus laisser personne

*hypothéquer ce plaisir, plaisir qui ne vaut pas juste en musique, mais pour tout dans la vie. De nos jours encore, je poursuis ce travail de recherche, lequel m'a permis de mettre au point mon séminaire sur "La stratégie mentale de l'artiste de scène au XXI^e siècle".*²⁸

Mentionnons qu'André Moisan est notamment concertiste, chef d'orchestre, membre de l'Orchestre symphonique de Montréal et professeur de clarinette à l'Université de Montréal.

2.3.2 Un trac sélectif, selon l'esprit de la représentation – Nathalie Choquette

Même si Nathalie Choquette a donné des centaines de concerts, il lui arrive d'avoir le trac. « *Je suis nerveuse quand j'ai à me présenter sur scène en vraie chanteuse* », confie-t-elle. Lorsqu'elle doit interpréter sagement des pièces du répertoire classique à l'aide de ses partitions, elle a des sueurs froides et craint de s'évanouir. Pourtant, ce stress ne la touche pas quand il s'agit d'effectuer des acrobaties de « *La diva et l'Apprenti sorcier* », « *Chiquitta Choquetta* » ou un autre des ses spectacles. « *Cela me ressemble beaucoup plus* », admet-elle²⁹.

2.3.3 Le chaos créateur

Considérons maintenant ce témoignage anonyme, d'un artiste-peintre. Rien à voir avec notre sujet, me direz-vous. Lisons quand même...

« Dans ces moments-là, je ne fais rien d'autre que de tourner en rond, C'est comme si quelque chose s'était rompu en moi. Je ne peux plus rien faire parce que tout est démonté. Je doute tellement de ce qui se passe en moi, que je suis incapable de fixer ou d'asseoir quoi que ce soit dans mon travail... Dans mes relations, je sens un vide, une sorte de délaissement, comme un manque de soutien et d'écho... Il y a même des moments où je fuis, en pensant que ça va s'arranger tout seul. Je me sens absent du monde. Par exemple, je suis passablement distrait, j'oublie des choses importantes...

²⁸ Chénard, Marc (2008, Février 2008, vol. 13-5). *André Moisan. Sculpteur de son*. La Scena musicale, pp. 8 à 12.

²⁹ Sauvé, M.-R. (Printemps 2005). Nathalie Choquette, la diva qui a trouvé sa voie. *Les diplômés. Revue des diplômés de l'Université de Montréal*, 18 à 21.

*en dedans, je me sens pessimiste et en constat d'échec. J'aurais tellement envie de m'enfuir et de faire autre chose, mais j'ai l'impression de ne pas pouvoir sortir de cet état. Je me sens coincé en dedans ».*³⁰

S'agit-il de trac ? À prime abord, la réponse serait affirmative. Mais, détrompez-vous, c'est plutôt du *chaos dans le processus créateur* de Chantal Deschamps³¹ dont il est question... Je propose ce témoignage parce qu'il va sans doute nous ouvrir une avenue nouvelle dans le cadre de la présente recherche. Chaos créateur et anxiété de performance : il pourrait s'agir là des deux versants de la même montagne... On pourrait alors envisager deux foyers principaux d'anxiété : 1) la phase d'écriture, de création artistique proprement dite (peinture, écriture, composition, chorégraphie); 2) viendrait ensuite la phase de re-création, d'interprétation publique (théâtre, chant, musique instrumentale, danse)³². Ces deux phases induiraient respectivement chacune leur part d'anxiété : le chaos créateur à l'intérieur du processus de création en solitaire et l'anxiété de performance lors de prestations publiques.

Chantal Deschamps perçoit l'expérience du chaos créateur comme étant un moment de doute, de désordre et de remise en question qui survient fortuitement au cours d'une démarche de création s'apparentant à une expérience du non formulé. Il s'agirait en fait d'une absence de clarté et de différenciation qui affecterait temporairement l'esprit du créateur. Cette expérience du chaos croît en intensité émotive avant de se dissoudre dans une expression ou une action précise. La durée de la phase de chaos varie selon les individus et les circonstances et peut être déclenchée avant une phase de création par n'importe lequel des petits heurts normaux de la vie quotidienne. L'épisode de chaos peut durer quelques minutes, quelques heures et même quelques jours. Chantal Deschamps nous fait en outre remarquer que plus la situation de création à l'origine de cet état d'esprit revêt de l'importance aux yeux des artistes consultés, plus le chaos est vécu intensément. Tout comme le trac ou le rêve, le chaos est de nature évanescence, complexe et difficile à détecter lorsqu'on le vit. « *Le chaos suggère une multitude d'images dont celle du désordre originel ou du non formulé, celle de la vie en*

³⁰ Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Montréal : Guérin

³¹ Deschamps, C. (2002). *Le chaos créateur*. Montréal : Guérin.

³² Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris : Flammarion.

gestation, celle de la noirceur inquiétante et peu familière, ou encore les images du voyage nocturne, voire initiatique, et de la descente dans les profondeurs de l'être », nous rapporte Deschamps³³. L'expérience du chaos s'accompagnerait également de tensions de toutes sortes comme les désordres émotionnels tels que l'anxiété ou même l'angoisse. Il s'agirait en fait du passage de l'ordre au désordre, pour passer ultérieurement à un nouvel ordre, à une transformation. L'acceptation d'affronter ce désordre, de l'appivoiser permettrait au sens de cette expérience d'émerger de l'ombre et d'en faire profiter sa création. En serait-il de même du trac ou de l'anxiété de la performance ?

2.3.4 La fin d'une carrière sur scène : Michel Courtemanche

Considérons un dernier témoignage qui illustre tout à fait les propos que nous tenions auparavant sur les problèmes de consommation et d'accoutumance que peut occasionner une anxiété de performance mal contrôlée. Il s'agit du témoignage que livrait récemment à la télévision l'ancien humoriste Mihel Courtemanche : *« Dans une interview passionnante, l'humoriste a raconté son « suicide professionnel ». Le 17 juillet 1997, il quitte la scène en plein milieu de son spectacle. Il n'y est jamais remonté depuis. Et il ne le regrette pas « pantoute ». Courtemanche a parlé de son père, un maniaco-dépressif qu'il connaissait mal. De cette maladie dont il a hérité. Des tranquillisants qu'il prenait avant de monter sur scène. Et aussi de ses problèmes de consommation, réglés depuis 1999. Aujourd'hui, il travaille à l'ombre des projecteurs [...] »*³⁴

2.4 IDENTIFICATION DES ÉLÉMENTS DU PROBLÈME

« La communication est un pouvoir. Ceux qui en maîtrisent l'emploi peuvent modifier la notion qu'ils ont du monde et la notion que le monde a d'eux. » Anthony Robbins

Les philosophes, communicateurs, psychologues et les médecins, qui se sont penchés sur les questions relatives au trac, à la timidité et à l'intimidation, ont bien pris soin de distinguer les

³³ Deschamps, C. (2002). *Le chaos créateur*. Montréal: Guérin, p. 35

³⁴ Joumet, P. (2008, Lundi 18 février). Le monstre, le rescapé et l'english chez Guy A. *La Presse*, p. 1 (à propos de l'émission Tout le monde en parle du dimanche 17 février 2008, à la télévision de Radio-Canada.

accès de timidité affectant tous les êtres humains, accès accidentels, sans répercussion profonde sur la personne, à la différence des timidités installées, certes fréquentes, mais ne touchant que quelques sujets, mais qu'elles envahissent au point d'influencer tous leurs comportements³⁵. P. Janet³⁶ évoque de son côté « *des crises d'intimidation, violentes et passagères* », qu'il oppose à ce qu'il appelle « *la timidité pathologique, insidieuse et durable* ». D'autre part, L. Dugas³⁷ distingue les « petits timides », sujets au trac, des « grands timides » dont la vie entière est gênée par « *ce sentiment aigu de l'incommunicabilité des âmes* ». Au trac-émotion, phénomène la plupart du temps passager, il oppose la timidité-sentiment, installée à demeure comme une composante irréductible de la personne.

Selon le pédagogue et musicien Michel Riquier³⁸, le trac constitue pour nombre d'exécutants, interprètes et artistes de la scène, un problème extrêmement douloureux et terriblement frustrant. Il ne s'agit pas de se limiter à cette émotivité qui fera que certains artistes seront tout simplement meilleurs le jour de la représentation ou du concert que le jour de la répétition. Non, il s'agit plutôt de « plancher » ce qu'il appelle le « vrai trac » : « *celui qui est la cause de symptômes précis qui vont les inhiber, les paralyser, qui vont leur faire perdre une grande partie de leurs possibilités; celui qui provoque des tremblements, des palpitations, la bouche sèche, les mains moites, la boule à l'estomac ou/et à la gorge, l'esprit confus, les trous de mémoire...* »

Il va sans dire également que les symptômes de l'anxiété reliée à la performance dans les arts de la scène diffèrent d'une personne à l'autre. Ces troubles peuvent aussi avoir comme conséquence immédiate une altération de toute l'interaction artiste-public ou locuteur-public dans la performance scénique qui s'en suit. La concaténation des éléments de communication artistique qui s'établit entre locuteur et récepteur peut ainsi être perturbée par le facteur de « bruit » que représente le trac. À l'inverse, le trac peut contribuer, d'une autre façon, à

³⁵ Jolibert, B. (1997). *L'éducation d'une émotion trac, timidité, intimidation dans la littérature*. Paris; Montréal: L'Harmattan

³⁶ Janet, P. (1975). *De l'angoisse à l'extase études sur les croyances et les sentiments* (Nouv. ed ed.). Paris: Société Pierre Janet. cité par Jolibert (1997)

³⁷ Dugas, L. (1921), *La timidité, étude psychologique et morale*, Alcan., - Les grands timides, Alcan., cité par Jolibert (1997)

³⁸ Ricquier, M. (2000). *Vaincre le trac: grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*. Paris: Éditions Guy Trédaniel.

améliorer la performance de l'artiste grâce à l'effet stimulant qu'il exerce sur les facultés du performeur. Quoi qu'il en soit, afin de mieux établir notre problématique, nous allons mettre en exergue dans les lignes qui suivent quelques concepts essentiels à notre cheminement et qui nous permettront de générer la question générale de notre recherche.

2.4.1 L'aspect communicationnel des arts de la scène

« *Tout est langage au théâtre*, écrit Eugène Ionesco, *les mots, les gestes, les objets [...], car tout sert à signifier...* »³⁹. Tout par conséquent, doit être immédiatement entendu, aux deux sens du mot [ouï et compris]. L'instant dont nous parlons ici est celui de la communication.⁴⁰

Comme le théâtre existe depuis la nuit des temps, on peut en conclure que communication et art semblent intimement liés dès les origines du monde. Cette relation toute particulière se remarque d'une façon encore plus évidente, plus spontanée, dans les arts dits « transitoires », ou arts de la scène, dont la parole publique, le théâtre, la musique, le chant, la poésie et la danse. Nous les appelons « transitoires », car ils ont besoin d'un temps pour exister, d'une re-création par les artistes. Ils n'existent que le temps de la représentation, le « temps d'une chanson ». Seuls survivent, en plus des souvenirs, le texte de la pièce, les paroles de la chanson, la partition de la symphonie; ~~mais leur essence est avant tout d'être communiquée à un public.~~ Ainsi, la relation entre les arts de la scène et la communication nous apparaît assez évidente. Il s'agit en fait de transmettre, dans un temps donné, quelque chose d'une personne à une autre, ou d'un groupe de personnes à un autre et d'en attendre une certaine forme de rétroaction active. — Mais un spectacle est-il vraiment un acte de communication ? Un concert, un ballet, ou une pièce de théâtre sont-ils à la fois actes de communication et prestation d'une œuvre d'art ? Quelles seraient les composantes de la nature de cette communication ? — René de Lassus⁴¹ souligne qu'aujourd'hui en Occident, dans de nombreux domaines de la vie, il faut qu'une communication constitue également une « relation » pour avoir des chances de réussite réelle. Il y aurait, selon lui, une relation dans une communication entre humains quand la rencontre entre ces personnes suscite une

³⁹ Ionesco, E. (1962). *La photo du colonel: récits*. Paris: Gallimard, p. 116, cité par Gouhier, H.G. (1989).

⁴⁰ Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion, p. 114

⁴¹ Lassus, R. d. (1992 - 2005). *La communication efficace par la PNL* (08 ed.). Barcelone: Marabout, p. 17-19.

réaction émotionnelle, ou quand elle tient compte des réalités émotionnelles, ou encore des sentiments d'au moins un protagoniste de la communication. Prendre en considération les émotions, les sentiments, ne signifierait cependant pas obligatoirement qu'il faille aimer les gens avec qui nous communiquons. Pour réussir ses communications, dit-il, il est impératif d'apprendre à les traiter comme des « relations », c'est-à-dire en prenant en considération les réalités émotionnelles et affectives de ses interlocuteurs. — N'est-ce pas ce que souhaite tout auteur dramatique ou tout metteur en scène soucieux d'établir « une relation » avec son auditoire ? Lassus tient d'autres propos qui peuvent laisser un peu songeur, mais qui sont en lien direct avec l'esprit du monde des arts de la scène : « *Prendre en considération les émotions, les sentiments ne signifie pas obligatoirement les exprimer spontanément !* » — La sagesse populaire ne dit-elle pas, à propos de la musique, de la parole publique ou du théâtre que la meilleure improvisation est toujours celle qu'on a longuement préparée ? — De même, la métamorphose du comédien en personnage exige, la complicité du spectateur ou plus exactement la métamorphose de l'homme de la rue en spectateur, comme le dit Gouhier⁴². Ainsi, ce qui arrive sur la scène jouit d'une réalité *sui generis* : ce n'est certes pas celle qui est commune à l'acteur et au spectateur en dehors de la représentation. Gouhier définit la relation de l'acteur au personnage qu'il incarne et aussi celle du spectateur au personnage qu'il regarde et écoute, en parlant justement d'identification. Il ne faut pas s'évertuer ici à chercher des cas particuliers qui sont sans doute multiples, mais il s'agit de comprendre que ce qui est fondamental, c'est la règle du jeu, de ce jeu qu'est la représentation : « *à l'existence réelle elle substitue une existence perçue comme si elle était réelle* »⁴³. Fait certain, nous sommes dans la direction acteur-public, ou à tout le moins du moins, d'une communication, et même d'une certaine forme de relation d'influence, en général bénéfique; l'artiste souhaitant, consciemment ou non, exercer une influence sur l'autre, l'amenant ainsi à devenir de plus en plus son « complice de salle ».

Somme toute, cette relation est constituée des mêmes ingrédients que les processus communicationnels interpersonnels quotidiens les plus simples : cette relation d'influence s'exerce à travers toute une série de gestes, de murmures, de chants et d'attitudes. Ainsi donc

⁴² Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion.

⁴³ Ibid, p. 27-28.

sur scène comme dans la vie, plus cette relation est forte, meilleure est la communication et plus grandes les chances de succès. Lassus nous rappelle « *qu'il y a peu de situations humaines où une des personnes en présence ne se trouve, en fait, dans une relation dans laquelle elle souhaite exercer une influence sur l'autre* »⁴⁴. Il cite à cet effet une série d'exemples allant de la relation amoureuse à la relation commerciale, en passant par des scènes de la vie quotidienne, comme se trouver dans une file d'attente ou de tenter d'obtenir un rendez-vous chez le médecin, etc.

2.4.2 La nature de l'œuvre

Henri Gouhier distingue deux types d'œuvres ayant chacune leur essence propre. Le premier type caractériserait d'abord le texte du poème, ou celui du roman, qui attendraient des lecteurs dans un livre. Le deuxième type serait plutôt celui du texte de l'œuvre théâtrale ou de l'œuvre musicale qui attendraient des acteurs ou des interprètes pour les incarner et, surtout, des spectateurs pour les voir, ou les auditionner⁴⁵. Le philosophe du théâtre français fait donc une distinction vraiment nette entre des textes écrits pour être lus et d'autres, au théâtre ou en musique, écrits pour être joués. Ces deux types de textes constitueraient donc chacun une forme d'œuvre d'art spécifique : celles qui sont créées en une seule fois, donc d'un seul temps, et celles, qui pour être pleinement elles-mêmes, ~~doivent être recrées. Le cas est encore plus~~ flagrant pour la partition musicale. On peut bien lire la partition de la Cinquième Symphonie, composée, « rédigée » par Beethoven, mais il manque alors, semble-t-il, un « petit quelque chose d'indispensable » à l'essence même de cette œuvre : le deuxième temps, celui de la re-création par l'orchestre symphonique.

Pour appuyer encore davantage ses arguments, Gouhier donne l'exemple du tableau que le peintre a jugé achevé et qu'il expose dans une galerie. Ce tableau, ou cette sculpture, si l'on préfère, constituent des objets dotés d'une consistance objective. On peut les déplacer sans qu'ils perdent leur identité (évidemment, il y aura toujours des exceptions, mais là n'est pas notre propos). Il suffit donc, autant pour le peintre que pour le public de se rendre là où ils

⁴⁴ Lassus, R. d. (1992 - 2005). *La communication efficace par la PNL* (08 ed.). Barcelone, Marabout, p. 21.

⁴⁵ Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion, p. 14

sont pour les admirer. Il s'agit là d'une création artistique, qui, bien qu'ayant pu être conçue en différentes étapes, a été complétée dans l'unique cycle de la création initiale. On peut donc parler d'une œuvre à un temps.

Par ailleurs, si on considère que l'œuvre à deux temps est « faite pour être jouée », sa finalité même ne fait-elle pas intervenir dans son existence ceux pour qui elle doit être jouée, se demande Gouhier ? — Il considère en tout cas que la relation spectateur-auditeur à l'œuvre théâtrale s'inscrit dans l'essence même de cette œuvre et plus précisément dans le second temps de cette œuvre. L'auteur se doit donc d'assurer la communication dans et par la représentation. Il lui faut se demander quel rôle joue alors la pensée du public, comment il peut y faire appel, et avec quels moyens, dans la création de la pièce et, conséquemment, au cours de sa re-crétion⁴⁶. Voilà pourquoi la nature de l'œuvre théâtrale ou du drame lyrique demande souvent la participation d'une multitude d'artistes et d'artisans. De même, la musique regroupe souvent des musiciens de tous genres, chanteurs, cordes, bois, cuivres, percussions, au sein d'une même formation. L'œuvre à deux temps demande alors l'apport d'un artiste que l'on appelle tantôt le chef d'orchestre, tantôt le régisseur ou le metteur en scène, qui revêt le rôle tangible de détenteur des responsabilités intellectuelles et esthétiques de l'œuvre présentée.

2.4.3 L'artiste

Comment définit-on un artiste ? — Le dictionnaire électronique *Antidote RX* définit l'artiste de plusieurs façons toutes plus significatives les unes que les autres. Il y a d'abord : 1) la « *personne qui crée des œuvres d'art* » ; 2) et celle « *qui interprète une œuvre musicale, théâtrale, cinématographique, etc.* ». Il peut également s'agir : 3) d'une « *personne fantaisiste, non conformiste, qui aime les arts* ». Une autre approche du même dictionnaire fait état : 4) d'une « *personne qui pratique un métier difficile* » ou qui « *pratique un métier avec une grande habileté* ».

⁴⁶Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion, p. 14

Revenons brièvement à ces définitions, car elles s'inscrivent directement dans l'esprit de la présente recherche. La première de ces définitions 1) établit un rapport direct entre artiste et création : *l'artiste crée son œuvre*, ce qui implique une connaissance préalable d'une forme d'expression, une personnalité assez affirmée pour emprunter d'autres « chemins » de création, un désir de transcender la simple réalité, et fort probablement un désir de rejoindre l'autre, ce public à la fois recherché et craint, par quelque forme d'expression que ce soit. La deuxième définition : 2) nous met en présence de *l'artiste-interprète* : celui qui, partant d'une œuvre déjà existante, lui prête à nouveau vie, le temps de la pièce, du spectacle ou du récital. Si l'auteur a créé l'œuvre, l'interprète, lui, devra la re-crée. Il aura par conséquent à tenir compte d'un certain devoir de fidélité à l'esprit de l'œuvre et de son auteur. Il travaillera souvent sous la direction d'un chorégraphe, d'un metteur en scène, d'un réalisateur ou d'un chef d'orchestre. Créativité débridée, créativité orientée, quoi qu'il en soit, l'artiste-interprète sera le lien entre auteur, œuvre et public. La troisième définition : 3) nous situe dans un univers culturel ayant ses règles propres et ses traditions. Ce monde culturel, très hétérogène, est formé d'individus de provenances diverses, dotés d'une vision « *artistique* » de la société. Souvent contestataires de la bonne société, chacun à leur manière, ces gens, qui *aiment les arts*, sont parfois : a) des *amateurs*, souvent des artistes ayant abandonné officiellement en cours de parcours, mais qui persistent dans un intérêt marqué et une pratique de l'art plus marginale; b) des *groupies* fervents admirateurs du *star-system* et de ses produits; c) des *professionnels de l'industrie culturelle*, administrateurs, journalistes, chroniqueurs, rédacteurs, techniciens, conseillers de tous ordres qui y gagnent leur vie; d) et, finalement, les *artistes professionnels* eux-mêmes, pratiquant publiquement leur art et qui enseignent parfois dans les institutions de haut savoir. Il est bien évident que cette classification succincte n'a rien de bien scientifique, mais elle nous permet cependant de situer quelque peu cet univers culturel sans lequel notre étude n'aurait aucune raison d'être. C'est précisément ici, par exemple, que l'on pourrait classer certains synonymes dont fait état également le dictionnaire Antidote :

« Personne qui pratique les beaux-arts : bédéiste, cinéaste, danseur, écrivain, musicien, photographe. Arts plastiques — architecte, dessinateur, graveur, peintre, plasticien, potier, sculpteur. Courants artistiques — assemblagiste, avant-gardiste, classique, cubiste, dadaïste, décadent, divisionniste, expressionniste, figuratif, futuriste, hyperréaliste, impressionniste, ingriste, intimiste, maniériste, matiériste, nabi, naturaliste, néoclassique, orientaliste, pointilliste, postimpressionniste, post-

moderne, préraphaélite, primitif, réaliste, romantique, surréaliste, symboliste. Selon l'époque — quattrocentiste. Acteur — acteur, comédien, interprète. [France] star. [Soutenu] histrion. [Familier] théâtres. Mauvais [Familier] cabot, cabotin. [Vieux] théâtrale (femme). Rôle mineur — figurant, tilité. [Vieilli] comparse. Bête de scène, bête de théâtre, enfant de la balle, jeune premier, pensionnaire, vedette; cascadeur, comique, doublure, improvisateur, tragédien.[Vieux] grime. Fantaisiste (emploi familier) — bohème, fantaisiste. » Dictionnaire Antidote RX

La dernière définition du dictionnaire Antidote : 4) « *pratiquer un métier difficile avec grande habileté* » s'avère d'une importance capitale dans la présente étude, car elle nous introduit aux notions de compétence, d'aisance, de brio, de dextérité, de maîtrise et même de virtuosité. Ces qualités peuvent bien sûr s'appliquer à tous les éléments des autres types de définitions citées précédemment, mais elles revêtent quand même, à notre avis, un aspect plus profond et plus spécialisé. J'oserais dire qu'elles nous ramènent plus spécifiquement à cette définition du virtuose que nous évoquions dans l'introduction de cette recherche.

Rappelons que Groleau définit le virtuose comme celui qui possède cette capacité à se mettre tout entier dans son acte, de se confondre avec sa réalisation la plus pure. Le virtuose est précisément celui qui, dans son métier, dans son art, s'est rendu maître de ses moyens et de sa matière au point de ne plus sembler y trouver de limite. Selon Groleau, le comble du virtuose serait de ne jamais donner à sentir l'effort, en un mot de faire croire à la facilité la plus absolue. La vertu du virtuose est de performer. Plus il performera, plus il aura la chance d'être reconnu comme tel. L'appropriation de son habileté artistique tiendrait à la fois d'une capacité innée à développer adéquatement les « virtualités » de son talent et de sa persévérance dans le travail pour ne pas laisser ces « virtualités » inabouties. L'excellence, le travail, et ce sentiment de ne faire plus qu'un avec son acte, voilà l'essence du virtuose. Mais, l'aspect ostentatoire de la virtuosité en cacherait l'essentiel. Si le virtuose se représente facilement dans ses exubérances démonstratives, la virtuosité n'est pas moins présente chez ceux qui, au même degré de maîtrise absolue, ne cherchent pas à jouer la flamboyance pour se faire valoir. En fait, la virtuosité ne serait pas à proprement parler une affaire d'esthétique; ce serait plutôt une sorte de morale et une forme d'ascèse. Elle consisterait par conséquent en une pratique humble et laborieuse et le plus souvent solitaire qui réside dans l'acceptation de n'être plus rien, de se soumettre à la matière afin de « *pouvoir un jour s'en rendre maître soi-*

même ». Le paradoxe dans toute cette affaire, c'est que cette ascèse, cette quête morale, ce dépassement de soi-même visent ultimement la confrontation avec le regard de l'autre. N'oublions pas que c'est aussi par le regard que l'on se porte « à soi-même » qu'on appréhende le jugement de l'autre. Derrière ce désir de plaire, de convaincre et de séduire un public, se cache une crainte diffuse, ponctuelle, celle de décevoir l'autre, et la plupart du temps, et par-dessus tout, de se décevoir soi-même. Il ne s'agit plus dès lors de maîtriser seulement la matière et le corps, mais de s'abandonner au plaisir de son art et au partage avec « l'autre ». Vaste programme pour virtuoses aguerris !

En somme, toute personne appelée à prendre la parole ou à « livrer » physiquement une œuvre, sur scène, devant public, veut y transmettre une certaine vérité, une vision des choses et du monde, rendre des états d'âme ou, tout simplement y créer de la beauté. Si tous ne s'entendent pas d'emblée sur la nature de ce lien entre communication et art, on peut à tout le moins envisager qu'il existe, sous la forme d'une certaine relation parfois privilégiée entre « destinataire et destinataire », entre artistes et public, notamment par le partage d'un imaginaire commun conditionné grâce à certains traits culturels acquis. C'est à dessein que Denis Arcand, dans son film *L'Âge des ténèbres*, crée le personnage de Jean-Marc, un antihéros qui cherche à s'évader de la platitude de son travail de fonctionnaire par des rêves où il se voit comme un grand écrivain, célèbre, adulé des foules et jouissant d'un statut social hors du commun. Même la divine Diane Kruger succombe à ce cocktail de gloire et de fortune de ce roi-artiste onirique, de même qu'à ses charmes.

Ainsi, sans doute grâce à cet imaginaire commun partagé, l'artiste occupe dans notre société une place tout à fait particulière. Pour la sociologue française Nathalie Heinich, « Les artistes héritent d'un don à la naissance et le méritent par leur travail. Ils forment donc une élite acceptable en régime démocratique »⁴⁷. Elle ajoute dans un ouvrage portant sur le thème de l'excellence et de la singularité du créateur en régime démocratique que « *l'artiste incarne un nouvel élu qui a reçu la grâce* » et a, par conséquent, droit à certains privilèges. Au cours

⁴⁷ Heinich, N. (2005). *L'élite artiste: excellence et singularité en régime démocratique*. Paris: Gallimard (cité par Baillargeon, S. (2008, 8 et 9 mars). Portrait de l'artiste en aristocrate. *Le Devoir*.

d'une entrevue téléphonique réalisée par le quotidien *Le Devoir*⁴⁸, elle dresse le constat de l'émergence de la figure de l'artiste comme quelque chose de prestigieux et de moderne qui se retrouve dans pratiquement tous les pays occidentaux, de même qu'au Québec :

« En France, la coupure entre l'Ancien Régime et le XIXe siècle est marquée par un changement fondamental dans les modalités d'acceptation des différences sociales. On assiste alors à la délégitimation de l'excellence ancrée uniquement dans l'héritage de la noblesse et à la revalorisation du mérite gagné par le talent et le travail. À mon sens, c'est justement parce qu'il réunit ces deux grandes caractéristiques, le don et le mérite, que la mystique de l'artiste va connaître un tel succès dans nos sociétés égalitaires. [...] Le romantisme signale le moment fondateur de l'arrivée des artistes dans la fiction et de la construction d'un imaginaire de l'artiste bohème. Il y a bien sûr des antécédents, mais vers 1830 environ, la figure de l'artiste singulier, marginalisé, maudit, devient la norme. [...] La singularité devient une valeur, un élément positif, et la bohème devient une manière de ne pas s'intégrer à la société dont les artistes ne reconnaissent pas les principes. »

Heinich ajoute que cette faveur particulière non seulement perdure dans notre société contemporaine, mais s'amplifie par le biais des moyens de diffusion sans précédent de notre époque. Ce qui est encore plus révélateur, c'est qu'avec les écrans, tant au cinéma, qu'à la télévision et que sur l'Internet, la position de l'interprète gagne encore davantage en prestige que celle du créateur. Il semble que le statut de l'artiste ne cesse de s'accroître de même que les privilèges qui y sont associés. On a qu'à penser au statut quasi royal dont bénéficient dans la ferveur publique québécoise et internationale des artistes de la trempe de Céline Dion ou Garou dans la chanson populaire, de Kent Nagano dans la musique classique, de Marie-Josée Croze au cinéma ou de Robert Lepage dans le monde du théâtre. Seulement au Québec, le nombre des « travailleurs de la culture » aurait augmenté du quart entre 1991 et 2001, pour dépasser le seuil des 100 000, selon Stéphane Baillargeon⁴⁹. Plus de 5 000 candidats se sont présentés à la sélection des quatorze concurrents de la dernière édition de *Star Académie* au

⁴⁹ Baillargeon, S. (2008, 8 et 9 mars). Portrait de l'artiste en aristocrate. *Le Devoir*.

réseau TVA ! Grosse compétition au programme, n'est-ce pas ?

Malheureusement, beaucoup sont appelés, mais peu sont élus. Le titre d'artiste est des plus convoités et les efforts pour l'acquérir de plein droit sont souvent au-dessus des possibilités de ces nombreux candidats. Même ceux qui ont connu un jour le succès après bien des efforts doivent souvent lutter pour durer, ce qui ne fait qu'augmenter le stress inhérent à ce genre de profession. Paradoxalement, « *la relève artistique peine de plus en plus à s'intégrer et à trouver sa place au soleil* » selon le journaliste David Patry⁵⁰ qui fait mention d'un rapport préparé par le Forum jeunesse de l'île de Montréal, et qui s'intitule : *Le milieu culturel fait-il suffisamment place à la relève ?* On peut y lire que : « *Le financement gouvernemental étant peu adapté aux réalités de la relève, les processus de sélection excluent donc les jeunes artistes plus souvent qu'à leur tour que ce soit aux conseils des arts, à la SODEC ou aux ministères à vocation culturelle* ». Le rapport présente plusieurs exemples où la relève n'obtient pas sa juste part. Les nouvelles manifestations cinématographiques, notamment, sont presque exclues de façon automatique des enveloppes de la SODEC pour les festivals de films, précisément parce qu'elles sortent du cadre traditionnel – pensons entre autres à SPASM et à Kino. Les jeunes danseurs éprouvent beaucoup de problèmes à trouver des salles où se produire tandis que les deux seuls lieux voués à la relève en danse, dans la région de Montréal, le Studio 303 et Tangeante, sont sans cesse menacés, faute d'argent, de ressources humaines ou de locaux adéquats. De plus, ni le Conseil des arts du Canada, ni le Conseil des arts de Montréal ne reconnaissent les arts du cirque. Si le Cirque du Soleil, avec ses nombreux spectacles permanents autour du globe, ne s'en formalise pas, les troupes de la relève, elles, en paient le prix, ajoute Patry.

Commentant le même rapport, Frédérique Doyon⁵¹, du journal *Le Devoir*, traite des principales doléances des jeunes artistes. — Et que disent ces créateurs de la relève ? — Que ce système est insuffisamment financé, qu'il peine depuis très longtemps à intégrer de nouvelles propositions artistiques et à construire des ponts entre les générations; et qu'il est tributaire d'une vision du développement des arts et de la culture trop axée sur un modèle

⁵⁰ Patry, D. (2007, 5 novembre). Un rapport concluant, La relève fait face à de gros obstacles. *Le Journal de Montréal*, p. 57.

⁵¹ Doyon, F. (2007, 5 novembre). La relève artistique déplore la rigidité des programmes d'aide publique, Il y a sous-financement, mais le mal est aussi structurel. *Le Devoir*, p. 8.

organisationnel uniforme. De plus, ce même système définirait aussi trop strictement les parcours artistiques en privilégiant surtout les œuvres conformes à ses standards qui s'adapteraient mal à la complexité des nouvelles technologies. Le rapport mentionne aussi que les organismes qui y contribuent prennent de moins en moins de risques artistiques. Il faudrait donc que tous ces joueurs se concertent davantage afin de mieux accompagner les jeunes artistes en devenir. Doyon termine son article en insistant sur le front de la diversité « où les auteurs du rapport déplorent que le système soutienne souvent les mêmes artistes et privilégie certaines disciplines ». Ce rapport constitue donc un plaidoyer pour le décroisement des formes d'art, l'ouverture à la pluralité des voix créatrices et des modes d'organisation.

Quoi qu'il en soit, l'économie de la culture et des médias carbure de plus en plus à la célébrité. « Le dérèglement de la notoriété s'insinue partout et aucun secteur ne semble à l'abri ». C'est du moins ce que prétend le journaliste Stéphane Baillargeon⁵², du Devoir dans un article intitulé « *Nos vedettes font partie de la famille* ». Baillargeon s'entretient entre autres avec Pierre Barrette⁵³, le critique québécois des médias, qui décrit la nouvelle télévision comme s'appuyant sur le modèle de l'autoréflexion et qui parle d'elle-même plutôt que du monde extérieur. Ainsi, « elle devient cool et tente de se rapprocher par tous les moyens du spectateur », résume l'universitaire. Du fait même, elle mise sur des vedettes pour faire la promotion de ses produits, mais il faut que ce soit des « vedettes de proximité », comme les qualifie Baillargeon, en ajoutant que le succès de l'heure, *Tout le monde en parle*, fonctionne entièrement à la notoriété familière. « Là, la renommée suffit, ajoute Pierre Barrette. Les participants connus deviennent le contenu de la machine médiatique. [...] C'est comme feuilleter un journal jaune, juge monsieur Barrette. Le spectateur-voyeur a l'impression de scruter la vie de l'artiste. » Évidemment, nous rappelle Baillargeon, cette fausse transparence cache une mécanique marchande, très complexe et coûteuse. « La vedette rapporte, à condition d'y mettre le prix et de miser gros. Dans ce marché hyperdarwinien, le gagnant remporte tout, comme dans les tournois de poker ».

⁵² Baillargeon, S. (2008, 8-9 mars). La star et moi, Nos vedettes font partie de la famille. *Le Devoir*.

⁵³ Docteur en sémiologie, chargé de cours à l'École des médias de l'UQAM, M. Barrette publie régulièrement dans *24 Images* (la revue du cinéma) et à *hors-champs.qc.ca*

Interrogé par Stéphane Baillargeon, le sociologue Guy Bellavance⁵⁴ décrit cette situation comme une sorte de monopole : « un nom, un produit, remporte tout le paquet, y compris les dividendes des efforts des autres joueurs. Sans le statut de vedette, l'artiste doit se résigner à vivre par d'autres moyens, de l'enseignement par exemple. » Ainsi donc, ce tri qui fait qu'on a l'impression de voir toujours la même dizaine d'acteurs à la télévision, assure à ses bénéficiaires des « *sources de gains multiples et profitables, souvent à des niveaux de rémunération stratosphériques* », comme le dit si éloquemment Baillargeon. Il donne de plus l'exemple d'un contrat de mise en scène au Cirque du Soleil qui rapporterait bien plus qu'un million, sans compter le club de millionnaires que constituent les humoristes québécois. Interviewée dans le cadre du même reportage, l'animatrice productrice Véronique Cloutier déplore qu'il n'y ait que quelques privilégiés dans le bottin des artistes à bien vivre. Elle dit même éprouver une certaine culpabilité avec cette position, vis-à-vis des amis, des collègues qu'elle considère bourrés de talents et qui, pourtant, ont des problèmes. La réponse, selon elle, pourrait se situer dans un manque de notoriété, celle-là même qui alimente les offres et qui ajoute ainsi de la valeur à l'artiste.

Au théâtre également, selon Guy Bellavance, un comédien ne pourra exiger des cachets plus imposants que s'il a assuré sa renommée en jouant dans des pubs ou des téléromans. Il y a donc là un effet de renforcement du système. Le star-système québécois se nourrit de lui-même. « *C'est un effet de l'économie de la réputation qui introduit une hiérarchie des renommées : plus tu en as, plus tu risques d'en générer* », de conclure Stéphane Baillargeon⁵⁵. Mais la réputation n'est pas qu'une affaire de gros sous. Ne dit-on pas que l'artiste éprouve un besoin viscéral d'être aimé, admiré ? Si Adam et Ève furent les noms des premiers humains, « *Ego* » aura-t-il été le nom du premier artiste ? – Vaste programme de recherche qui ne fait pas directement partie de la présente étude, mais qui vaudrait à coup sûr la démarche. Y aurait-il des psychologues et des historiens dans la salle ?

⁵⁴ Guy Bellavance, sociologue rattaché à l'Institut national de la recherche scientifique (INRS-culture et société), cité par Baillargeon, S. (2008, 8-9 mars). La star et moi, Nos vedettes font partie de la famille. *Le Devoir*.

⁵⁵ Baillargeon, S. (2008, 8-9 mars). La star et moi, Nos vedettes font partie de la famille. *Le Devoir*.

2.4.4 L'artiste et l'oeuvre

Refermons la porte sur ces aspects « pain et beurre », sur cette « place au soleil », que recherche la plupart du temps l'artiste. Resituons-le dans son environnement de travail, recentrons-le sur sa démarche créative, en train par exemple d'étudier le texte de la pièce qu'il prépare. Cette pièce est composée pour être jouée par le comédien. Ainsi, à l'art d'écrire s'ajoute l'art de jouer. S'il en est ainsi du comédien, il en va de même pour le danseur ou l'instrumentiste. Le comédien doit apprendre à parler en tenant compte des lieux physiques et du contexte dramatique dans lequel il évolue dans le courant de cette pièce. Il devra forcément apprendre aussi à articuler, à se taire, à entrer, à sortir, à rester immobile, à se grimer et bien d'autres choses encore. Ce qui est également particulier dans les autres formes d'art de la scène, surtout au théâtre, à l'opéra et au cinéma, nous fait remarquer Gouhier, c'est que le comédien joue avec des vêtements appropriés à l'action; être nu sur scène devient en soi un déguisement⁵⁶. Le code vestimentaire a également sa place dans les différentes formes d'arts de la scène, mais à un degré moindre. Imaginez le musicien classique qui se présente sur scène à la Place des Arts en jeans, ou l'orchestre symphonique au grand complet en jeans. Il y a là un message social aussi fort que celui d'un groupe Heavy Metal qui se présenterait au Centre Bell en habits de soirée. D'ailleurs, le nu ne convient pas qu'aux personnages, l'absence de décor devient en soi le décor. Et puisque l'on évoque le décor, Gouhier nous fait part d'une règle qui élargit passablement la notion d'artistes au théâtre et la palette de leurs actions et qui serait incluse dans l'essence même du théâtre. Elle se fonde sur un principe d'harmonie et d'économie : « *chaque art doit dire ce que les autres ne disent pas* ». Si un geste, une intonation, un regard particulier ajoutent au mot ce que ce mot n'exprime pas, le décor lui donne non pas la couleur locale, mais plutôt la couleur poétique du lieu. Lorsque le peintre n'a rien à exécuter, l'œil de l'éclairagiste conçoit ce qui doit être vu. Les jeux de lumière et d'ombres constituent en soi une forme de décors immatériels. Et que dire de l'irruption de quelques notes de musique bien senties et surtout bien placées, au beau milieu d'une réplique lapidaire ou d'un événement scénique marquant ? Bref, « *le corps de l'artiste se meut dans l'espace et l'espace appelle l'architecture* »⁵⁷.

⁵⁶ Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion.

⁵⁷ Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion, p. 29.

De plus, représenter une action dramatique, c'est lui assurer une présence. C'est la rendre présente par la présence de comédiens. C'est aussi la rendre présente devant d'autres êtres humains qui acceptent également de prendre part à ce jeu. Il s'agit en fait, comme l'avance Gouhier⁵⁸, d'un jeu consistant à re-crée un monde qui comporte son espace propre et son temps propre. Des artistes, hommes et femmes, dont on place le nom en grosses lettres sur la marquise du théâtre ou sur l'affiche de la pièce, mais qui, pourtant, deviendront entièrement les personnages d'une histoire imaginaire, qui s'oublieront eux-mêmes le temps de la représentation de la pièce. Le pianiste Sergueï Salov⁵⁹ abonde dans le même sens. « Il faut, dit-il, aimer la musique et toujours essayer de perfectionner son style et faire des recherches dans son monde intérieur pour bien le projeter. À la fin, ce qui compte au fond c'est le don de notre personnalité, de notre expérience de la vie, de l'amour. Je sais que c'est un peu philosophique, mais l'essence de la vie se reflète dans la musique ». Il parle de Brahms qui a commencé à jouer du piano dans les tavernes jusqu'à ce qu'il devienne le compositeur le plus célèbre de Vienne : « Ses passions, ses espoirs et ses désespoirs se reflètent dans sa musique, ajoute Salov, et l'interprète doit être un vrai artiste, mais surtout un vrai être humain, honnête, sans masquer ses faiblesses. Il faut prendre des risques pour s'exprimer plus profondément.

Et le spectateur, me direz-vous ? Quel serait alors son rôle ? À prime abord, nous pourrions supposer qu'il n'est pas que témoin. Il participerait lui aussi à cette re-création de la pièce musicale ou théâtrale. – Il deviendrait, pourrait-on dire à l'instar de Gouhier, un complice, « *directement des comédiens, complice à travers eux du metteur en scène, complice enfin de l'auteur qui est toujours l'âme invisible de la pièce, le spectateur tient un rôle que nous dirons périphérique, mais indispensable : quand la salle est complètement vide, on ne joue pas. Il mérite bien que l'auteur pense à lui* »⁶⁰.

La relation du spectateur ou de l'auditeur à l'œuvre scénique se trouve inscrite dans l'essence même de cette œuvre, plus exactement dans le deuxième temps de cette œuvre, comme le signale Henri Gouhier. Il importe donc à l'auteur et plus tard au metteur en scène

⁵⁸ Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion, p. 118

⁵⁹ Rajotte, L. (2004, Juillet-Août). Sergueï Salov 1er Grand Prix du CMIM 2004. *La Scena Musicale, Le Coin du musicien*, 9,10, 16.

⁶⁰ Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion, p. 118.

ou au directeur artistique d'assurer cet aspect communicationnel dans et par la représentation. Cette remarque implique ainsi que dès le processus de création avec l'auteur et plus tard dans la phase de re-crédation, avec le metteur en scène, ils doivent définir quel rôle jouera la pensée du public au moment de la prestation de l'œuvre⁶¹. Dès lors, si l'on définit l'œuvre comme « *faite pour être jouée* », sa finalité même demande de faire intervenir dans son existence les personnes pour qui elle doit être jouée.

2.4.5 L'artiste et le public

On dit souvent d'un artiste de la scène qu'il « communique bien avec son public », « qu'il se livre à son public ». Les critiques emploient également les expressions « le public le lui rend bien », le « public réagit au quart de tour ». Ces gens, qui gagnent souvent leur vie sur la scène, grâce à leur profession ou à leur art, constituent tous, chacun à leur manière, des « communicateurs » de la scène et occupent un rôle tout à fait particulier dans la société. De plus en plus, les arts, le spectacle, l'information spectacle et les variétés s'entremêlent, particulièrement sur les plateaux de télévision qui sont en quelque sorte devenus des annexes aux salons des particuliers. Les animateurs font de la chanson populaire, les comédiens deviennent animateurs, les danseurs, musiciens et autres « *performeurs* » se transforment en « *vedettes au quotidien* » que l'on retrouve dans les émissions de télévision, tels des talk-shows, et parfois jusque dans les tribunes sportives. Ce mélange des genres contribue entre autres à démocratiser les arts de la scène, mais représente aussi bien de nouveaux défis pour les artistes qui doivent souvent emprunter d'autres formes de communication, avec les aléas que cela comporte. Somme toute, le point central de la communication artistique résiderait normalement dans la performance technique de l'interprète, mais, de plus en plus, tout semble se jouer dans la nature de la relation que l'artiste entretient avec son public. Chose certaine, dans notre société post-moderne, en ces temps agités que nous traversons, la quête du vrai, du naturel, de la franchise et du talent brut semble vouloir détrôner, parfois même au sein de cette relation artiste-public, des décennies (pour ne pas dire des siècles) de superficialité et de cynisme. C'est du moins ce qu'affirme le journaliste Fabien Deglise, du

⁶¹Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion, p. 117.

Journal Le Devoir⁶². La société post-moderne carburerait dorénavant à la quête d'authenticité et cette recherche « du vrai, du sincère et du naturel » interviendrait autant au cœur des sphères artistiques, politiques, économiques ou sociales. À ce propos, Deglise évoque l'arrivée sur la scène musicale des groupes comme les Trois Accords, qu'il qualifie de groupes de sous-sol de bungalow et qui ont connu une popularité fulgurante ouvrant la voie avec leur chanson *Hawaïenne*, aux Tricot Machine, Damien Robitaille et autres Plywood ¾. Ces groupes essaieraient, selon lui, « d'ériger la candeur en système avec une créativité artistique sans fla-fla qui pourrait bien venir de chez la voisine d'en face – la télévision ». Là aussi l'authenticité marque des points, dans des émissions comme *Tout le monde en parle*, placées sous le signe de la confiance et de la recherche d'authenticité, ce qui n'est certes pas facile pour un invité perdu « dans ce monde d'image, de faux-semblants, de superficialité et de demi-vérité ». Même les icônes de la politique ou de la « Grande musique » comme Kent Nagano ne refuseront pas une invitation de Guy A. Lepage, compte tenu des retombées de sympathie du public qu'elle génèrera. Et que penser de ces jeunes qui, sans être des artistes, acceptent de se livrer 24 heures par jour dans la prison télévisuelle que constitue *Loft Story* ? La publicité participe elle aussi à cette lancée, sans parler des discours écologiques et altermondialistes « qui appellent vertement à plus de vrai », nous rappelle Deglise. Petit témoignage de ce mélange des genres : le clarinettiste André Moisan, invité à participer à un concert de Jazz à l'Université de Montréal, annonce aux spectateurs le score de la partie des séries éliminatoires, en cours entre le Canadien de Montréal et les Bruins de Boston, alors qu'il entre en scène, soulevant les applaudissements de cette foule d'universitaires distingués en marquant son appui au Canadien d'un geste du coude...

Deglise cite le photographe Jean-Marc Ferry⁶³ : « *Au diable donc, l'homo economicus avec son goût prononcé pour la maîtrise de soi et pour le moi désengagé d'un individu froid sur le marché, une phase dure de l'individualisme reliée au développement des idées universalistes du droit* ». Selon ce dernier, « l'authenticité met désormais en exergue une autre face de l'individualisme, expressiviste celle-là, qui insiste sur des notions d'intériorité et d'extériorité, mais aussi de vie privée qui prend de plus en plus d'importance. Nous sommes

⁶² Deglise, F. (2007, 29-30 septembre). Êtes-vous authentiques? *Le Devoir*.

⁶³ Ibid.

dans l'esthétique aussi, dans l'approfondissement de soi et dans un projet d'être soi-même pour bien communiquer avec autrui ».

2.4.6 L'anxiété reliée à la performance dans les arts de la scène

Malgré l'authenticité, le naturel, la franchise et le talent brut qui constitueraient les nouvelles normes de la relation artiste-public, ou individu-altérité, le phénomène de l'anxiété reliée à la performance sévit toujours même, s'il est certes loin d'être nouveau. Le trac, de son nom populaire, est bien connu des artistes de scène, novices ou vétérans, et relève de plusieurs facteurs. En ce qui concerne de ses causes, André Picard⁶⁴ mentionne d'abord le manque de préparation suffisante. Viennent ensuite le manque d'expérience, la peur d'être humilié en public, la peur de décevoir les auditeurs, la crainte de perdre l'admiration du public et la crainte d'un contexte situationnel d'exécution musicale sans chaleur humaine. Les auteurs Ingram et Kindall (1987)⁶⁵ soulignent qu'en ce domaine, plusieurs recherches à propos de la faiblesse et de la diminutions de rendement qui survenaient du fait que les sujets se préoccupaient davantage d'eux-mêmes que de leurs prestations. Enfin, mentionnons que Sweeny⁶⁶ décrit trois (3) types d'anxiété reliée à l'exécution artistique : 1) l'anxiété de réaction qui serait comme « une sensation ou un état psychologique d'inconfort et de trouble ressenti par un individu en raison d'un manque de préparation adéquate de ses pièces musicales »; 2) l'anxiété d'adaptation qui consisterait en fait « une sorte d'éveil et d'activation psychophysiologique stimulante pour un interprète qui voit alors ses ressources psychomotrices, motivationnelles et expressives rehaussées »; 3) et finalement l'anxiété de mésadaptation qui constitue « une forme d'anxiété susceptible d'avoir une incidence destructive sur la qualité de l'exécution musicale en dépit d'une préparation apparemment adéquate des œuvres inscrites au programme. »

⁶⁴ Picard, A. (1993). Exécution musicale et modulation cognitive: une approche pédagogique. Université Laval, Ste-Foy.

⁶⁵ Ibid.

⁶⁶ Sweeny, B. W. (1981). *Leading the teacher induction and mentoring program*. Arlington Heights, Ill.: SkyLight Professional Development.

2.4.7 Les manifestations du trac

André Picard (1996), qui cite Salmon (1990), décrit l'anxiété reliée à l'exécution musicale comme étant l'expérience d'une appréhension de détresse persistante ou un empêchement véritable d'habileté d'exécution dans un contexte public, immédiat ou différé, agissant à un échelon variable selon les aptitudes de l'artiste. Cette peur de se produire en public n'est pas nécessairement la crainte d'une scène, d'un studio ou d'un examen. Elle est plutôt liée à la peur qu'on ressent à se présenter devant des gens. Cette anxiété devient alors une expérience qui peut même mettre en péril, d'une façon subjective certains aspects de leur être, notamment leur identité et de leur façon d'agir et de réagir. Pour Barrat et de Panafieu (1985), cités par Picard (1996), ces peurs prennent naissance dans l'écart entre l'image que nous pensons que les autres attendent de nous – souvent les parents – et le seuil de nos exécutions telles que vécues dans l'immédiat.

2.5 SPÉCIFIER L'OBJET D'ANALYSE

Au cours de mes lectures et de mes explorations sur mon objet de recherche, il m'est bien vite apparu qu'il n'existe pas, à ma connaissance, de documentation qui aille exactement dans le sens de ce que j'entends analyser. ~~En aucun cas, je n'ai encore vu d'ouvrage traitant~~ spécifiquement du trac sous l'aspect communicationnel dans les arts de la scène. J'ai également pu consulter des documents sur la danse, la musique, le théâtre, la poésie, mais jamais aucune publication n'a tenté, selon moi, de faire une synthèse de ce phénomène dans plusieurs disciplines artistiques simultanément. Je me propose donc d'étudier de façon théorique les relations interactives qui peuvent exister entre les représentants du monde des arts de la scène, musiciens, chanteurs, danseurs, comédiens, incluant même certains conférenciers, et leur public, alors qu'ils sont en pleine représentation, en tenant compte de la présence du trac chez le « performeur » dans un axe dirigé vers les aspects sociaux et culturels de la communication interpersonnelle. Une stratégie de recherche phénoménologique et une utilisation judicieuse de l'herméneutique me permettront ainsi d'analyser ce phénomène, en partant tout d'abord d'un corpus d'auteurs divers, issus du monde des arts, de la philosophie, de la psychologie et de la psychanalyse.

J'espère également en arriver à percevoir, par l'entremise de cette étude qualitative de nature exploratoire, les structures transcendantes que déploient les artistes pour rejoindre leur public, et ce, malgré les avatars du trac. Autrement dit, je désire toucher du doigt pourquoi certains artistes sont sujets à l'anxiété reliée à l'exécution artistique et sont parfois incapables d'un contact ou d'une interaction véritable avec le public alors qu'ils peuvent arriver à des performances surprenantes en répétition.

CHAPITRE III

3 PROBLÈME GÉNÉRAL DE RECHERCHE

« *On se lasse de tout, excepté de comprendre.* » Virgile⁶⁷

3.1 OBJECTIF DE LA RECHERCHE

Le but ultime de ce mémoire, c'est d'abord de **comprendre** la nature de la relation qui existe entre l'exécutant et le public, dans les arts de la scène, en prenant comme point focal l'anxiété reliée à l'exécution artistique. Il s'agit dès lors d'examiner, à travers le témoignage de plusieurs auteurs, ce phénomène artistique et communicationnel en considérant la réalité de l'exécutant qu'on y dépeint, pour aller aux fondements mêmes de cette relation, artiste-public, dans laquelle le trac intervient. Je dis relation, car il nous semble que l'artiste souhaite s'exprimer d'abord en tant qu'être humain et ensuite présenter son spectacle devant un public qu'il veut conquérir. Il en fait en quelque sorte le sens de sa vie. De son côté, le public se déplace, paye pour voir et apprécier cette représentation. Il s'établit forcément une relation volontaire de part et d'autre, une véritable communication. C'est précisément sur ce lien de communicabilité dans les arts de la scène que s'appuie la présente étude sur le trac et sur ses effets sur la création artistique. En somme, tout reposerait sur la relation intersubjective qui s'établit entre l'artiste et le public. Autrement dit, l'enjeu de ma recherche se situe au centre de ce que Paul Ricoeur⁶⁸ appelle la « monstration de l'œuvre » et de ses mécanismes.

3.2 QUESTION GÉNÉRALE DE RECHERCHE

Ma question principale s'énonce pour le moment comme suit :

« Comment le trac influence-t-il l'expression artistique et la rétroaction du public, dans les arts de la scène ? »

⁶⁷ Deschamps, C. (2002). *Le chaos créateur*. Montréal: Guérin.

⁶⁸ *Arts, langage et herméneutique esthétique*. □ *Entretien avec Paul Ricoeur* □ par Jean-Marie Brohm et Magali Uhl - <http://www.philagora.net/philo-fac/index.ht>

3.3 CHOIX DU PROBLÈME SPÉCIFIQUE

3.3.1 Approche théorique

Pour Diane Leduc⁶⁹, le piège du trac réside précisément dans le cœur même de l'authenticité de l'artiste : « [Nous, artistes] *croyant arriver au faite de l'authenticité pour nous expliquer, pour nous croire authentiques, nous réfutons du même coup la vérité que nous prétendons atteindre. La prétention même de se croire authentique noie l'authenticité. Dans cette quête, un manque est toujours présent.* » D'après Bruce Baugh⁷⁰, l'essence de l'authenticité « *se trouve dans la manière de dépasser la technique, de la défier afin que la décision créatrice se manifeste comme telle, telle qu'elle est* ». Cette authenticité fait donc appel à la cohérence entre la transparence des intentions créatrices et leur expression.

3.3.2 Question spécifique de recherche

Dans les arts de la scène, d'où vient le trac et où conduit-il ?

3.4 MES HYPOTHÈSES

Précisons d'emblée que la démonstration de ces hypothèses se trouvera à travers l'analyse et l'interprétation du phénomène proposé, dans la présente étude.

3.4.1 Hypothèse 1

Dans le phénomène du trac ou d'anxiété de performance, tout se jouerait dans le champ d'une perception erronée qu'a l'interprète de sa propre identité d'individu et d'artiste, du rôle social et artistique qu'il se donne dans la société, et par-dessus tout, de l'importance subjective qu'il octroie au public. L'appréhension du regard d'autrui, les histoires de peur que se raconte

⁶⁹ Leduc, D. (2005). *La description phénoménologique au service de l'authenticité en danse*. Recherches Qualitatives, Vol. 25 (1), 2005, 9-24 ISSN 1203-3839

⁷⁰ Baugh, B. (2003). *French Hegel: from surrealism to postmodernism*. New York: Routledge, cité par Diane Leduc (2005)

l'artiste, ses voix intérieures, parfois plus fortes que sa concentration, ont souvent raison de longues années de préparation et des techniques les plus éprouvées. Toute l'expression d'une œuvre peut ainsi en être affectée.

Le phénomène du trac procéderait ainsi d'un sentiment de *cohérence ou d'incohérence entre la transparence des intentions créatrices et leur expression artistique* dont fait état Diane Leduc. Tout se déroulerait à partir de cette notion d'authenticité qui est à trouver dans la conviction imaginative de l'interprète, dans la croyance que l'on a de l'investissement du créateur, de l'interprète et des spectateurs. Nous en revenons en quelque sorte à Épicète (1^{er} siècle apr. J.-C.) : « *Ce ne sont pas les choses qui nous troublent, mais l'opinion que nous nous faisons des choses* ». ⁷¹

Bateson quant à lui, affirme que peu d'entre nous peuvent aspirer à cette authenticité ou plutôt à cette exactitude épistémologique, qui seraient l'apanage d'un Bach ou d'un William Blake, pleinement conscients que l'*imagination poétique* est la seule réalité artistique.

3.4.2 Hypothèse 2

Le trac pourrait s'apparenter et même se confondre au phénomène du chaos créateur, dont parle Chantal Deschamps⁷² dans sa thèse de doctorat.

Ces deux phénomènes se rejoignent dans la manifestation de ces « *moments intenses de doute, de remise en question ainsi que de grandes solitudes* », dans des états troubles de la conscience et des sentiments d'angoisse et de négativité qui aiguillonnent le geste générateur. On y retrouverait les mêmes ruptures transformatrices et la souffrance inhérente à la démarche artistique.

⁷¹ Watzlawick, P., Jackson, D. d. A., & Beavin, J. H. (1979). *Une logique de la communication*: Éditions du Seuil.

⁷² Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Montréal: Guérin.

Il pourrait alors y avoir deux principaux foyers d'anxiété : 1) la phase d'écriture, de création artistique proprement dite (peinture, écriture, composition, chorégraphie); 2) viendrait ensuite la phase de re-création, d'interprétation publique (théâtre, chant, musique instrumentale, danse)⁷³. Ces deux phases induiraient chacune leur part d'anxiété : le chaos créateur et l'anxiété de performance.

⁷³ Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion.

CHAPITRE IV

4 MÉTHODOLOGIE

4.1 LA PHÉNOMÉNOLOGIE

Une fois explorées les différentes approches en recherches qualitatives, et avec la préoccupation de « *faire sens* » que j'entends donner à ma démarche, j'opte pour une phénoménologie assortie d'une pensée herméneutique. Selon Chantal Deschamps, « *l'approche phénoménologique offre, dans le vaste champ de la recherche qualitative, des possibilités méthodologiques infinies, qui mènent assurément vers une connaissance approfondie de l'être dans son rapport au monde* »⁷⁴. Afin d'y parvenir, « *il s'agit de ramener notre compréhension à l'essentiel, autrement dit, de retourner à l'origine de la signification du monde phénoménal qui se montre à la conscience* »⁷⁵. Comprendre en retournant aux choses, en l'occurrence au vécu de l'expérience humaine, voilà comment on peut résumer en quelques mots la logique descriptive de l'approche phénoménologique. Selon elle, trois facteurs principaux se trouvent aux sources de la contribution de la phénoménologie au monde de la recherche, selon Deschamps⁷⁶. En premier lieu, la *pertinence de la singularité* nous incite à comprendre le mode personnel et singulier de chacun. On se retrouve en face d'une connaissance singulière qui est à bonne distance tant de la certitude du savoir absolu et définitif, mais qui nous renvoie à l'autre de façon vivante. Une telle connaissance ne cesse de se renouveler; ce qui constitue par le fait même une démarche heuristique. Entre aussi en jeu la *pertinence de la connaissance intersubjective* qui force le chercheur à outrepasser l'ordre de ses conceptions et de ses connaissances du sens commun. On entre de la sorte pour entrer dans le monde de la compréhension de l'autre et, par conséquent, du partage des savoirs intimes et de la vérité. Finalement, la *pertinence de la responsabilité du chercheur* dans la conduite de sa recherche est vitale parce que celle-ci repose essentiellement sur le mode du dialogue et de l'interdépendance. La vision

⁷⁴ Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Montréal: Guérin.

⁷⁵ Ibid

⁷⁶ Ibid

phénoménale du chercheur et celle de son collaborateur, qu'on appellera dorénavant le cochercheur, deviennent indissociables. En somme, il s'agit de comprendre, de « faire du sens ».

En somme, il s'agit de comprendre.

4.2 UNE DÉMARCHE DE RECHERCHE DOCUMENTAIRE

Au cours de la première étape de cette recherche, il y a eu analyse herméneutique (du grec *hermeneutikè*, art d'interpréter, et du nom du messenger des dieux et interprète de leurs ordres, Hermès) d'une série d'ouvrages, d'articles et de sites Internet. Ils traitaient tout d'abord à la philosophie de l'art, puis des rapports de l'artiste avec l'altérité, et finalement des symptômes, de son angoisse de la scène ainsi que de son *pourquoi* quotidiens et ontologique. Dans *Vérité et Méthode*⁷⁷, Gadamer affirme que « *tout texte est réponse à une question.* » Hans Robert Jauss⁷⁸, reprenant les enseignements de Gadamer, propose en ce sens une triade herméneutique en vertu de laquelle l'interprétation d'un texte demande une réflexion rétrospective et une recherche de signification. Dans la reconstruction historique du texte, il faut comprendre l'altérité qui lui est inhérente. Il faut aussi tenir compte de sa compréhension immédiate, au niveau de sa valeur esthétique et de son effet sur le lecteur. Autrement dit, nous cherchons à « *faire sens* » à travers des textes et à travers des témoignages qui leur sont inhérents. Afin d'y parvenir, il nous semble indispensable tant de percevoir que de comprendre, les rôles et les attentes des protagonistes de la relation artiste/public, à la lumière de différentes théories, au niveau de la parole en public, de la musique et de la danse, dans une perspective communicationnelle. La consultation de traités plus spécialisés au niveau de l'interprétation de la danse, de la musique, du théâtre et de l'art vocal s'est-elle avérée des plus importantes pour établir certaines comparaisons entre les diverses formes d'art et en faire ressortir les lignes directrices.

⁷⁷ Gadamer, H. G. (1976). *Vérité et méthode: les grandes lignes d'une herméneutique philosophique*. Paris: Seuil.

⁷⁸ Jauss, H. R. (1990). *Pour une esthétique de la réception*. Paris: Gallimard.

4.3 MÉTHODE D'ANALYSE

Quelques mots en terminant sur la méthode d'analyse phénoménologique élaborée par Amadeo Giorgi, méthode employée par Chantal Deschamps⁷⁹ dans sa recherche sur le chaos et dont nous nous sommes inspirés pour mener à bien la présente recherche. Par suite de contraintes de temps et de ressources, nous avons dû nous résoudre, comme il a déjà été mentionné, à nous concentrer sur un corpus d'auteurs préoccupés par les questions de l'intersubjectivité, notamment dans le domaine de l'expression artistique. Il nous a donc été impossible de compléter la présente recherche, tel qu'initialement prévu, par une série de témoignages d'artistes et d'usagers de la parole publique. Cette méthode d'analyse se déroule donc en quatre phases principales. Il faut d'abord 1) *tirer un sens général de l'ensemble de la description du phénomène considéré*, c'est-à-dire prendre connaissance du récit de se familiariser de plus en plus avec le langage de l'auteur et se replonger dans le contexte où s'est produite l'expérience. Il s'agit ensuite 2) *d'identifier les unités de signification qui émergent de la description dans la perspective du phénomène considéré*. Nous faisons ici référence aux « *constituants qui déterminent le contexte du phénomène exploré et dont les significations demeurent inhérentes à ce contexte* ».⁸⁰ Cette étape de recherche requiert un grand respect du langage de l'auteur étudié dans la transcription des unités de signification. L'unité de signification change lorsque le chercheur perçoit un changement de signification dans la description de l'expérience. La troisième étape est constituée du 3) « *développement du contenu des unités de signification de manière à approfondir le sens qui y est contenu, c'est-à-dire en les exprimant en termes éloquents qui rendent compte de la maturité des unités de signification du phénomène considéré dans le processus d'analyse*⁸¹ ». Pour ce faire, le chercheur aura recours au langage du sens commun et il utilisera la variation imaginative amenant le courant de l'analyse phénoménologique du vécu vers le concept, soit comme le dit Deschamps, « *l'identification de la structure typique du phénomène étudié* ». Finalement, la dernière phase de l'analyse sera 4) « *de réaliser la synthèse de l'ensemble des développements des unités de signification dans le respect du phénomène considéré tel qu'il*

⁷⁹ Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche, comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Montréal: Guérin.

⁸⁰ Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Montréal: Guérin, p. 65

⁸¹ Ibid, p. 69

est vécu et livré par le cochercheur [l'auteur étudié], soit la description de la structure typique du phénomène ».

4.4 LA POPULATION CIBLÉE

L'influence du trac dans les arts de la scène est en voie de devenir un phénomène social important. De plus en plus de professionnels de la scène, et même des étudiants en art, sans parler de tous ceux qui doivent affronter un public, qu'ils soient présentateurs, enseignants ou conférenciers et qui gagnent ainsi leur vie, sont victimes du trac. Ces gens pourront certes trouver dans cette étude des pistes de réflexion intéressantes sur leur profession ou leur art et, surtout sur la définition du rôle de « communicateur » de la scène dans la société.

CHAPITRE V

5.0 CADRE THÉORIQUE

APPROCHE COMMUNICATIONNELLE ET CONTEXTE DES ARTS DE LA SCÈNE

« Avant l'expression, il n'y a qu'une fièvre vague et seule l'œuvre faite et comprise prouvera qu'on devait trouver là quelque chose plutôt que rien. » Merleau-Ponty⁸²

5.1 DE TOUS LES TEMPS, COMMUNICATION ET ART SEMBLENT LIÉS

Cette relation toute particulière se remarque d'une façon encore plus évidente, plus spontanée, dans les arts dits « transitoires », ou arts de la scène, comme la parole publique, le théâtre, la musique, le chant, la poésie et la danse. Gadamer (1992) souligne le fait que *« de tout temps, rhétorique et poésie vont ensemble et en un certain sens, la rhétorique y jouit de la priorité. »* Pour lui, elle représente la forme universelle de la communication humaine et elle détermine aujourd'hui encore notre vie sociale bien plus profondément que ne le fait la science. La communication et l'art sont ainsi *« issus des mêmes dieux et brillent sous bien des aspects par les mêmes feux de la rampe »*. Toute personne, appelée à prendre la parole ou à « livrer » physiquement une œuvre, sur scène, devant public, veut y insuffler une certaine vérité, une vision des choses et du monde, rendre des états d'âme ou, tout simplement y créer de la beauté. Le public, quant à lui, transmettra en retour ses réponses au moyen de signaux auxquels l'artiste doit être attentif. Si l'on joue, si l'on partage, si on se reconnaît, nous ne sommes pas loin du début d'une fête et pas n'importe laquelle; faire la fête est un art (Gadamer, 1992) ! Si tous ne s'entendent pas d'emblée sur la nature de ce lien entre communication et art, on peut, à tout le moins, envisager qu'il existe, entre « destinateur et destinataire », entre artiste et public, le partage d'un imaginaire commun, imaginaire conditionné par certains traits culturels acquis. Bref, on doit avoir quelque chose à *fêter* ! Nous assistons alors à l'établissement d'un monde virtuel consensuel, à l'induction d'une

⁸² Deschamps, C. (2002). *Le chaos créateur*. Montréal: Guérin, p, 54

communication, sinon à l'*installation* d'une œuvre d'art, expression chère à Martin Heidegger (1980), dans *L'origine de l'œuvre d'art*⁸³. Il existe bel et bien au départ une intention bien déterminée; ce que Gadamer (1992) appelle un « *il y a préalable* », tant du côté du communicateur « destinataire » que du public « destinataire » qui lui aussi s'est déplacé spécialement pour cet événement artistique. Il y aurait donc à la source de toute représentation publique une démarche, un « déplacement », un agir qui vise au sens commun. Selon Gadamer⁸⁴, le concept d'art comme nous le concevons maintenant a débuté à part entière quand l'œuvre a commencé à reposer entièrement sur elle-même et qu'elle s'est détachée de tous les contextes de vie pour devenir de l'art pour l'art, le « musée imaginaire » de Malraux. L'art pour l'art, ou l'art pour le plaisir des sens... plaisir désintéressé, la joie qu'on éprouve en face du beau : Claude Amey⁸⁵ évoque ainsi un autre tenant de l'esthétique communicationnelle. Pour H.R. Jauss⁸⁶, il faut restituer à l'expérience de l'art son caractère de *jouissance communicable* acquise au cours de l'Histoire. Cette attitude serait précisément ce sur quoi repose la possibilité de l'expérience esthétique et ce qui est mis en cause par elle. Pour Jauss, « *il est nécessaire de reprendre la jouissance communicable comme objet de la théorie esthétique.* »

5.2 OÙ ET COMMENT Y A-T-IL DE L'ART ?

Sur l'origine de l'art, Heidegger envisage même qu'à notre époque l'art, ne soit qu'« un mot qui ne correspond à plus rien de réel » et que, à la rigueur, l'art ne soit plus qu'une idée d'ensemble dans laquelle nous regroupons ce qui seul dans l'art est réel : les œuvres et les artistes. Heidegger évoque aussi la matérialité, la « chosité » de l'œuvre d'art, et il met en évidence la confusion qui apparaît rapidement entre la production artisanale et la « grande » production artistique. Il différencie impérativement « produit » et « œuvre d'art », artisans et artistes : « [l'art] qu'il soit fabriqué appartient également, il est vrai, à tout produit disponible et en usage ». Pour l'auteur de *L'origine de l'œuvre d'art*, cette forme d'identité propre à l'œuvre, loin de ressortir du produit, disparaît dans la maniabilité. Mieux un produit nous

⁸³ Heidegger, M. (1980). *Chemins qui ne mènent nulle part* (Nouv. éd. ed.). Paris: Gallimard, (461 pp)

⁸⁴ Gadamer, H. G. (1992). *L'actualité du beau*: Alinéa, p. 21

⁸⁵ Amey, C. (1990). *Expérience esthétique et agir communicationnel Autour de Habermas et l'esthétique*. http://multitudes.samizdat.net/article.php?id_article=1533

⁸⁶ Hans Robert Jauß, 1921-1997, philosophe allemand, critique de littérature.

convient, plus il est ergonomique, moins il se fait remarquer, et plus exclusivement ce produit se « maintient en son être-produit ». Nous ne faisons que le voir en passant, pour l'oublier tout aussitôt, comme pour tout ce qui est ordinaire. Par contre, lorsque Heidegger parle de l'œuvre d'art, il souligne que le fait qu'elle « *soit* en tant que telle », constitue précisément l'extraordinaire. Ce qui finalement fait toute la différence entre œuvre et produit, c'est « que l'œuvre soit en tant que cette œuvre », que l'œuvre « projette au-devant d'elle et a toujours projeté autour d'elle ». Au fond, l'œuvre s'ouvre, faisant éclater sa singularité événementielle « qu'elle soit », plutôt que de n'être pas, comme le ferait un simple produit artisanal. En somme, plus ce choc se fait sentir, plus dépayssante et plus unique devient l'œuvre. Ainsi pour Heidegger, c'est dans la production même de l'œuvre que se trouve cette offrande : « qu'elle soit ».⁸⁷

Qui plus est, Henri Gouhier⁸⁸ établit une différence entre les arts à un temps, comme la sculpture et la peinture, et les arts à deux temps, ceux où l'existence de l'œuvre requiert un second temps, qui est celui de sa recreation. Dans les arts à deux temps, on retrouve la représentation théâtrale, l'exécution musicale, la réalisation chorégraphique à partir de l'écriture d'un livret, d'une partition, d'un script. Dans *Le théâtre et les arts à deux temps*, Gouhier s'interroge sur la nature du statut d'un ballet ou d'une partition musicale quand ils ne sont pas joués, en attente d'exécution.

5.3 LA MONTRATION DE L'ŒUVRE

C'est dans le même esprit que l'œuvre et l'artiste deviennent sur scène sculptures et sculpteurs de l'éphémère pour Gadamer (1992). Lorsqu'il y a production dans quelque domaine que ce soit, il existe des règles dont l'artiste doit tenir compte, mais en même temps qu'il lui faut transcender. Paul Ricoeur disait, dans une entrevue qu'il accordait à Jean-Marie Brohm et Magali Uhl⁸⁹, que « *La grande force de la solution kantienne, c'est d'avoir tout misé sur l'idée de communicabilité. La communicabilité est la modalité de l'Universel sans*

⁸⁷ Heidegger, M. (1980). *Chemins qui ne mènent nulle part* (Nouv. éd.). Paris: Gallimard, pp. 73-74

⁸⁸ Gouhier, Henri, (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris. Flammarion

⁸⁹ Arts, langage et herméneutique esthétique. *Entretien avec Paul Ricoeur* par Jean-Marie Brohm et Magali Uhl - <http://www.philagora.net/philo-fac/index.htm>

concept; il s'agit là d'une sorte de traînée de poudre, de contagion d'un cas à l'autre. »⁹⁰ — Et que communique-t-on ainsi, de demander Ricoeur ? — Il nous répond que ce n'est ni la règle, ni le cas, mais c'est le jeu entre l'entendement et l'imagination. Pour Paul Ricoeur, « *chacun de nous revit cette espèce de débat, de conflit, entre une règle et l'imagination, laquelle, dans le sublime se trouve affectée par le débordement, par l'excès de l'objet sur la capacité de l'inclure, tandis que dans le beau il y a une imagination de l'harmonie.* » C'est finalement cette contamination, cette traînée de poudre, qui emporterait les sujets dans la communion, et dans la participation à la même émotion. Il nous est permis de croire que l'acteur, le locuteur, deviendrait en quelque sorte le catalyseur de ce phénomène. Il se constituerait alors une sorte d'historicité de réception qui entraînerait une forme de permanence, « *comme si l'œuvre d'art se créait un public temporellement ouvert et indéfini* »⁹¹. Mais alors qu'y a-t-il entre les deux, demande Ricoeur ? — La *monstration*, répond-il. C'est le fait qu'une œuvre d'art vise à être partagée, par conséquent à être montrée, au-delà de l'intentionnalité de son auteur, et en tant même qu'œuvre d'art. La *monstration*, c'est donc « sa capacité à être partagée entre le créateur et son public »⁹². Et que, pour reprendre l'expression de Gadamer, l'interprète devient chaque fois sculpteur et sculpture.

5.4 LES ARTS À UN ET DEUX TEMPS ET LES ARTS TRANSITOIRES

Si, comme nous l'avons mentionné plus haut, Heidegger parle de la « chosité » de l'œuvre d'art qui lui permet « d'être en tant que telle » par le biais de l'artiste et de l'art, Gadamer, fait d'autre part la distinction entre les « beaux-arts » et les « arts transitoires », parole publique, théâtre, musique, chant, poésie et danse, formes d'art qu'il qualifie même d'éphémères. Le critique de théâtre et philosophe Henri Gouhier⁹³, établit de son côté une différence entre les arts à un temps, comme la sculpture et la peinture, et les arts à deux temps, ceux où l'existence de l'œuvre requiert un second temps, qui est celui de sa re-création. Pour Gouhier, « *Le texte du poème, le texte du roman, attendent dans un livre des lecteurs; celui de l'œuvre théâtrale attend des spectateurs, mot si impérieusement imposé par l'essence*

⁹⁰ *Arts, langage et herméneutique esthétique. Entretien avec Paul Ricoeur* par Jean-Marie Brohm et Magali Uhl - <http://www.philagora.net/philo-fac/index.htm>

⁹¹ Ibid.

⁹² Ibid.

⁹³ Gouhier, Henri, (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris. Flammarion, p. 14

de l'œuvre théâtrale que l'on oublie d'ajouter qu'ils sont aussi des auditeurs ». Dans la logique de Gouhier, on se retrouve alors avec des textes écrits pour être lus et des textes pour être joués, ce qui constitue une distinction vraiment essentielle entre deux types d'œuvres d'art : celles qui sont créées en une seule fois, et celles qui, pour être pleinement elles-mêmes, doivent être recrées.

5.4.1 Les arts à un temps

Le tableau que je contemple est une œuvre que le peintre a jugé terminée, telle qu'il ne chercherait plus à la voir autrement; elle peut être *« mise sous les yeux des autres puisqu'elle peut rester telle sous les siens »*. Par conséquent, les tableaux ou les sculptures possèdent une consistance objective et peuvent être déplacés sans perdre leur identité. Pour les connaître, il suffit d'aller les voir là où ils sont⁹⁴. Ils deviennent ainsi « œuvres en tant que cette œuvre » comme l'a établi Heidegger. — Nous sommes là tout à fait dans l'art à un temps.

5.4.2 Les arts à deux temps

Mais qu'en est-il du théâtre, de la musique, de la danse ? Pour exister pleinement, l'œuvre musicale attend la voix du chanteur, le jeu du pianiste, l'exécution par un orchestre; l'œuvre théâtrale demande le jeu du comédien, et la danse anticipe le pas de la ballerine. Bref, il faut absolument la médiation de ceux qui font de la partition écrite une chose entendue, du scénario de la pièce un événement et du plan de la chorégraphie un spectacle. Il est vrai que le texte d'un livret, d'une partition, d'un script peut être tout simplement lu; mais, il est fait pour être joué⁹⁵. Il lui faut ce second temps de création pour rendre à terme l'œuvre dans son « être ». Dans *Le théâtre et les arts à deux temps*, Gouhier s'interroge sur la nature du statut d'un ballet ou d'une partition musicale quand ils ne sont pas joués, en attente d'exécution. Il en conclut que *« c'est peut-être là, dans cette capacité indéfinie d'être réincarné, et de façon chaque fois historiquement différente, mais substantiellement et essentiellement fondatrice, que le signifié profond du livret ou de la partition occupe ce statut du sempiternel »*. Ainsi, la

⁹⁴ Gouhier, Henri, (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris. Flammarion, p. 15

⁹⁵ Ibid, p. 16

question est lancée : le temps d'une re-création au théâtre ou à la musique, pour reprendre l'expression de Gouhier, tient-il vraiment à son essence ?

5.5    QUEL BESOIN L'ART RÉPOND-IL ?

Gouhier   voque Aristote, qui, dans la *Poétique*, cherche du côté de la nature de l'homme à quel besoin l'art répond ? Il en arrive au besoin chez l'homme, sinon au plaisir chez ce dernier, d'imiter : *mimesis*. — Autant de façons d'imiter, autant de formes d'art, dirons-nous. — Aristote en arrive à ce qui permettrait d'expliciter l'essence du théâtre, selon Gouhier. On peut imiter les hommes en racontant leurs actions, ce qui tient du roman, ou en répétant leurs actions, ce qui engendre le théâtre. L'essence de ce dernier serait donc donnée dans l'étymologie du mot désignant l'art dit *dramatique* : *dr  ma*, qui signifie *action*; il s'agirait en fait d'un art où des acteurs imitent les actions en les exécutant. Ainsi, l'art dramatique n'est pas qu'un texte et constitue même bien autre chose qu'un simple texte. Ce texte a été rédigé d'abord et avant tout pour accompagner « *une action qui sera représentée, c'est-à-dire rendue présente devant des témoins qui sont les spectateurs. C'est pourquoi l'art dramatique est aussi nommé l'art théâtral, car l'action doit être jouée dans un lieu où on la voit, theatron* »⁹⁶. Ce qui se passe alors dans l'esprit de l'auteur dramatique dépasse largement la simple imitation, lorsqu'on considère l'invention des personnages qui s'incarnent à leur tour dans l'  me et le corps des comédiens, et qui naissent ainsi à une nouvelle existence, si imaginaire soit-elle, devant les yeux des spectateurs. Il ne s'agit plus d'imitation au sens strict, mais plutôt de « m  tmorphose » ou « transmutation » comme l'ont également affirmé Nietzsche et, plus tard, Gadamer.

5.5.1 La représentation

Tout comme dans le fameux triangle amoureux souvent évoqué par le théâtre, il n'y a pas que le dramaturge et le comédien qui soient touchés par ce besoin, par cette volonté de m  tmorphose. Cette dernière appelle aussi la complicité du spectateur et unit auteur, acteur et public, « *l'enchantement de la m  tmorphose est la condition préalable de tout art*

⁹⁶ Gouhier, Henri, (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris. Flammarion, p. 24

dramatique », nous dira Gouhier⁹⁷. Conséquemment, la représentation est inscrite dans l'essence de l'œuvre théâtrale, de même, pourrions-nous ajouter, que dans toutes les formes d'arts transitoires. De plus, cette représentation n'existerait qu'au moment et à l'endroit où s'accomplirait la métamorphose. L'œuvre est faite pour être représentée : Voilà sa finalité même. La représentation constitue son *achèvement* : « *le moment où enfin l'œuvre se trouve dans les conditions requises pour exister dramatiquement* » en reprenant les mots de Gouhier. Ainsi, ce qui se passe sur scène procède de sa réalité propre. Celle-ci n'est pas le lot quotidien commun à l'acteur et au spectateur hors de la scène, mais plutôt une sorte d'identification qui prend naissance dans le personnage incarné par l'acteur et qui se poursuit chez le spectateur qui regarde et écoute la pièce. Autant de pièces, autant de situations, autant de cas, me direz-vous. Mais, ce qui est fondamental, nous rappelle Gouhier, c'est la règle du jeu que constitue la représentation. À l'existence réelle, ce jeu substitue une existence perçue, tout à fait comme si elle était réelle. Cette représentation, Gadamer la reconnaît par ailleurs comme constituant le mode d'être de l'art lui-même. C'est ce qu'il appelle la *Darstellung* et dans laquelle notamment l'œuvre d'art dramatique, l'œuvre musicale ou l'œuvre d'art plastique sont conçues comme des *événements ontologiques*⁹⁸. D'autre part, le spectateur auquel s'adresse le jeu de la représentation ne constitue pas un pur vis-à-vis, mais s'y trouve au contraire inclus. Conséquemment, la représentation d'un spectacle ne peut en aucun cas être séparée de celui qui le regarde et qui prend part à son essence même. C'est précisément dans l'exécution, par exemple en musique, que se rencontre l'œuvre d'art elle-même. La conscience esthétique faisant elle-même partie du processus ontologique de la représentation, l'être de l'art ne peut donc pas en être l'objet.

5.5.2 Le concept de jeu

Plus précisément, « *C'est à partir du concept de jeu que Gadamer entend éclairer la signification ontologique de l'œuvre d'art* »⁹⁹. Selon Françoise Dastur, l'œuvre d'art ne peut pas simplement être considérée comme un objet placé en face du sujet. Le *subjectum* véritable de l'expérience de l'art, ce qui « *subsiste et perdure* », ce n'est pas tant la

⁹⁷ Gouhier, Henri, (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris. Flammarion, p. 25

⁹⁸ Dastur, F. (2005). À la naissance des choses, arts, poésie et philosophie, Encre marine, p. 88

⁹⁹ Ibid, p. 88

subjectivité qui la produit, mais plutôt l'œuvre d'art elle-même dans tout son sens ontologique. Ce jeu subjectif connaît une existence indépendante de celle de la conscience des joueurs. Ils ne sont pas non plus les sujets du jeu. Le jeu se donne plutôt à voir et accède à la représentation à travers les joueurs. En fait, l'idée de Gadamer, c'est qu'il s'agit d'un mouvement de va-et-vient sans but et dépourvu de substrat dont le sens premier est un sens moyen ou une voix moyenne ni passive, ni active. Ce sens moyen atteste le primat du jeu sur la conscience du joueur absorbé par le jeu et qui n'en a pas l'initiative. Impossible de jouer tout seul, il doit toujours y avoir un élément distinct du joueur, avec lequel il peut jouer et qui répond spontanément à son initiative. Dastur ajoute à propos des thèses de Gadamer que ce qui constitue l'essence propre du jeu, ce qui suscite sa légèreté et son absence d'effort, c'est qu'il ne forme pas une conduite orientée vers des buts et qu'il se contente ainsi de se donner en représentation. Cette représentation, ce jeu, se transforme ainsi en activité ludique, ce qui entraîne le joueur à s'identifier totalement au jeu, à organiser et configurer ce mouvement ludique et à se perdre en lui. Toujours selon Dastur, cela implique que le jeu est par essence représentation, mais pas nécessairement spectacle; c'est-à-dire une représentation pour l'autre. Ainsi, quand le jeu devient spectacle, il se produit alors un changement total de direction. C'est *pour* le spectateur et *en lui* que le jeu se joue¹⁰⁰. Dastur ajoute que « *cette relation mimétique implique non seulement que le représenté soit présent, mais que sa venue à la présence ait gagné en vérité, ce qui veut dire qu'il ne s'agit pas d'une simple répétition, mais d'une mise en relief qui advient pour le spectateur* »¹⁰¹. Gadamer emploie plutôt le terme allemand *Verwandlung*, transmutation. Ce mot signifie que nous sommes non seulement en présence d'un simple changement qui laisserait exister en dehors de lui l'identité de ce qui a changé, mais aussi « *d'un véritable passage à autre chose qui frappe de nullité l'être antérieur* », nous dit encore Dastur. Elle ajoute de plus que ce jeu se déroule dans un monde clos sur lui-même qui représente quelque chose d'autre que le monde ordinaire de tous les jours. Le jeu, comme œuvre, trouve sa mesure en lui-même et pas en quelque chose d'extérieur. Ainsi, la métamorphose décrite par Gadamer nous fait précisément entrer dans le *vrai*; la représentation par le jeu permet ainsi de faire apparaître ce qui « *est* »,

¹⁰⁰ Dastur, F. (2005). À la naissance des choses, arts, poésie et philosophie, Encre marine, p. 80

¹⁰¹ Ibid, p. 80

et le « *porte ainsi au jour* ». L'action se déroule donc dans une temporalité close, apanage des arts de la scène, et du cinéma.

5.5.3 L'acte de médiation

Musique, danse, théâtre et cinéma sont des formes d'art. Elles représentent aussi des formes de médiation. Plus précisément, Gadamer oppose à la distinction esthétique de l'œuvre et de son exécution, la non-distinction entre la médiation et l'œuvre elle-même, considérant que cette médiation constitue en soi la véritable expérience de l'œuvre. Françoise Dastur résume assez bien cette conception de la médiation chez Gadamer : « *L'œuvre d'art ne parvient donc à sa plénitude que dans la représentation et le jeu, ce qui implique qu'elle n'est pas un en soi qui aurait besoin pour être rencontré d'une médiation lui demeurant accidentelle, mais c'est au contraire seulement dans et par cette médiation qu'elle acquiert son être véritable*¹⁰² ». Elle souligne également le fait que, chez Gadamer, la conscience esthétique ne parvient pas à distinguer entre l'œuvre et l'exécution de cette dernière autrement que de manière critique, précisément là où cette médiation échouerait : ce qui étaye sa thèse selon laquelle la véritable expérience de l'œuvre d'art est celle d'une *médiation totale*. L'élément médiatisant se supprimerait ainsi lui-même, tout comme cela se produit dans l'acte de la communication langagière, lorsque réussi, ~~au moment même où l'accès au sens est immédiat~~ et où le véhicule langagier se fait complètement oublier¹⁰³.

5.5.4 L'autre façon de voir l'« être dans le monde »

Le philosophe Allen Paskow¹⁰⁴ s'est intéressé à la nature de l'expérience artistique, à la lumière du questionnement de Heidegger¹⁰⁵ sur le « *sens de l'être* ». Il s'attache particulièrement à l'examen d'un autre *mode*, ou d'une autre façon de voir l'« *être dans le monde* ». Postulé par Heidegger, notamment dans la notion d'« *être avec* » (*Mitsein*), Paskow a choisi de la traduire par « coexister » (*co-being*). Selon ce dernier, tout comme les choses

¹⁰² Dastur, F. (2005). À la naissance des choses, arts, poésie et philosophie, Encre marine, p. 80

¹⁰³ Dastur, F. (2005). À la naissance des choses, arts, poésie et philosophie, Encre marine, p. 83

¹⁰⁴ Paskow, A. (2004). *The paradoxes of art: a phenomenological investigation*. Cambridge: Cambridge University Press.

¹⁰⁵ Heidegger, M., Vezin, F., & Herrmann, F. W. v. (1986). *Être et temps*. Paris: Gallimard.

ne doivent pas être comprises comme des entités isolées et individuelles, les autres personnes (selon la pensée de Heidegger) ne doivent pas simplement être appréhendées comme des individus dotés de leur propre personnalité (self-contained), qui sont simplement là, « à l'extérieur » (out there), « dans le monde », et qui possèdent la particularité d'être « animés », « intelligents », « intentionnés », « hautement complexes », « important pour nous » et que, par conséquent, nous nous devons de connaître à travers une longue expérience et de mûres réflexions. Au contraire, pour Paskow, de la source de notre Dasein, nous regardons les autres comme des « êtres-comme-nous » (like us), partageant des tâches et des projets semblables aux nôtres. Le monde des autres devient ainsi un co-monde (Mitwelt) rendu possible par notre co-existence (co-being), donc par une relation ontologiquement intime qui prévaut aussi pour les étrangers. Notre relation aux autres s'avère donc très complexe et repose, d'abord et avant tout, sur les possibilités de leur rôle par rapport à nous. Ainsi, toujours selon Paskow, nous les désirons, nous les utilisons, nous les craignons, nous les aimons et ainsi de suite, mais nous les voyons aussi comme des « moi alternatifs », des personnages qui, au sein de notre vie, nous montrent différentes façons de définir les buts de l'existence humaine. Par conséquent, ces buts partagés deviennent vite la préoccupation principale de notre propre existence. Nous devenons ainsi des « co — » par rapport à eux, pas simplement en ayant besoin de leur aide ou en contournant la menace réelle ou imaginée qu'ils représentent pour nous, dans la sympathie ou dans la confrontation, mais surtout dans leurs possibilités de savoir « qui ils sont » par rapport à notre questionnement à savoir « qui nous sommes ». Ainsi, nous nous déterminons par leur « être » (ou par ce que nous croyons constituer leur être) et vice-versa¹⁰⁶.

5.5.5 Les personnages fictifs

Ce qui est intéressant dans les théories de Paskow, c'est qu'il s'est penché sur le « paradoxe de la fiction ». En vertu de ce paradoxe nous ne croyons pas à l'existence des personnages fictifs, mais nous affichons quand même par rapport à eux des réponses émotionnelles. Ces mêmes réponses émotionnelles, nous ne les aurions pas normalement quand nous savons que

¹⁰⁶ Paskow, A. (2004). *The Paradoxes of Art: a Phenomenological Investigation*. Cambridge: Cambridge University Press, p. 94

les choses ou les situations qui les provoquent n'existent pas ou ne sont pas réellement arrivées. Paskow, bien qu'il se dise « réaliste », prétend que les personnages de fiction devraient être considérés de la même façon que les personnes réelles. Il n'estime pas que, dans des circonstances normales, dans des circonstances réelles, nous ayons besoin de croire ce qui est dit pour répondre de manière appropriée. Le type de réalisme de Paskow l'incite même à dire que les objets intentionnels fictifs n'ont pas à être différenciés des objets intentionnels réels. Il donne, comme exemple, Anna Karenine, personnage de Dostoïevski, et sa fille Anna Paskow, qui vit en Europe : elles sont pour lui aussi réelles l'une que l'autre. Il n'a aucune influence directe ni sur l'une, ni sur l'autre, même si elles ont toutes deux une certaine influence sur sa vie. Elles ne représentent pas non plus que de simples images dans son esprit. Elles sont métaphysiquement isolées de lui. Pour lui, elles sont toutes deux « *incommercibles* », c'est-à-dire qu'il n'y a aucun échange direct avec elles. Paskow ne peut non plus les influencer, mais, d'une certaine manière, elles conservent une emprise certaine sur lui. Nous sommes en présence d'une approche asymétrique et unidirectionnelle. Il ajoute, encore à titre d'exemple, que Monsieur Ripley, personnage de Patricia Highsmith, existe réellement comme une personne véritable parce que nous sommes vraiment interpellés émotionnellement dans sa vie. Cela se produit à cause de ce qu'il appelle une double cognition. Il suggère que notre « non-croyance » est en quelque sorte inactivée lors de nos rapports avec ces personnages fictifs. Ainsi, le fait que nous ne croyions pas à l'existence des personnages fictifs est ainsi mis en retrait, ce qui fait que nous réagissons avec eux comme nous le faisons pour toutes les autres personnes. La double cognition nous permet soit de mettre de l'avant ou soit en retrait notre intérêt pour certains objets cognitifs. Voilà donc, comme nous venons de le voir, ce qui se produit chez le spectateur, tant au théâtre, à la télévision, au cinéma que dans un roman¹⁰⁷.

5.5.6 Recréer, ou re-crée

Si naturellement admise en musique, la notion des arts à deux temps suscite plus de réserve lorsqu'il s'agit d'une œuvre dramatique. Tout comme la musique et la danse, l'œuvre

¹⁰⁷ Inspiré de . Alan Paskow, *The Paradoxes of Art : A Phenomenological Investigation* (2004), Reviewed by Sarah Worth, Furman University, <http://ndpr.nd.edu/review.cfm?id=4601>

dramatique connaît deux modes d'existence. Dans un premier temps, elle constitue une œuvre qui peut être conservée jusqu'à la fin des temps par un système de signes qui la fixent et la rendent communicable. Au cours de son deuxième temps, elle devient une représentation ou une exécution : on la re-crée en la jouant. Par exemple, on peut avoir lu une pièce de théâtre, donc la connaître, sans jamais l'avoir vue. Lire le texte d'une pièce de théâtre est sans aucun doute plus accessible que lire la partition d'une symphonie pour le commun des mortels. Avouons qu'il est assez rare de connaître une pièce musicale sans jamais l'avoir entendue. C'est pourtant aussi, théoriquement, le cas du théâtre. Voici comment Gouhier explique cette assertion :

Dans « re-crétation », il y a « création ». Qui dit « création » dit création d'une œuvre. En quoi la représentation d'une tragédie, l'exécution d'une symphonie, celle d'un ballet, sont-elles des œuvres ? Nous avons l'habitude de mettre sous le mot « œuvre » des objets : un tableau, une statue, une tapisserie, le livre qui sert de support au poème ou au roman, la partition qui sert de support à la symphonie, les notations chorégraphiques. C'est précisément sous la forme d'une chose matérielle, dure, pesante, étendue, transportable que l'œuvre créée peut être conservée. Or, sur la scène, la comédie du Misanthrope devient une réalité objective qui n'est en aucune façon un objet, qui est un événement; c'est pourquoi il ne reste que les souvenirs de ceux qui l'ont joué et de ceux qui l'ont vu. De même l'exécution de la symphonie par l'orchestre¹⁰⁸.

5.5.7 Création et re-crétation

Ainsi, y-a-t'il, entre la création d'une œuvre et sa re-crétation, une différence essentielle qui tient justement à leur manière d'exister. Dans l'existence de l'œuvre à deux temps, ce qui se produit dans le second temps est en quelque sorte l'objet de création, sans être pour autant création d'objet. Voilà pourquoi Gadamer les appelle arts transitoires ou éphémères. Que ce soit sur la scène au théâtre ou à la danse, au piano ou à l'orchestre, le second temps de l'œuvre est un temps... qui passe. Il est donc impossible d'imaginer la re-crétation dans les arts transitoires sous la houlette du définitif, avec l'exclusivité que cela implique : une autre

¹⁰⁸ Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion , p.52

mise en scène de la même pièce est toujours possible, sinon certaine, tout comme une nouvelle exécution de la même symphonie. Où peut-on placer un mot comme « achèvement » dans un contexte de re-création, surtout si l'on songe que la même pièce de théâtre, avec le même metteur en scène et les mêmes acteurs, ne sera jamais jouée deux soirs de la même façon ? Tout comme le *plaisir d'amour* de la vieille chanson, la re-création ne dure qu'un moment... À ce propos, nous avons vu plus tôt dans les réflexions de Gadamer que la « représentation », la diction de la poésie ou l'exécution de l'œuvre musicale, constituent quelque chose d'essentiel, de non accidentel, qui fait en sorte qu'il faille reconnaître à coup sûr la temporalité spécifique de l'art. Il existe alors une temporalité de l'être esthétique, contrairement à une intemporalité, du fait que l'être esthétique ne peut se séparer de sa phénoménisation dans la représentation. Il s'agit là d'une temporalité toute particulière, celle d'« *un être qui est par essence autre et qui ne se donne que dans la répétition*¹⁰⁹ ». Gadamer associe également la temporalité de l'œuvre à celle de la fête. Pour lui, la fête n'existe que dans sa célébration chaque fois nouvelle et ne peut se réaliser sans la participation du spectateur. L'œuvre n'est alors pas en dehors du temps, mais comporte plutôt le mode d'être de ce que Gadamer appelle *Gleichzeitigkeit*, la contemporanéité. Celui qui assiste à cette fête fait partie de la temporalité propre de la représentation et il a pour « tâche » de se donner « *d'opérer une médiation si totale entre le présent propre au spectateur et la venue en présence de l'œuvre dans sa représentation qu'il ne soit plus possible de les distinguer.*¹¹⁰ »

5.5.8 La multiplicité des moyens de médiation

Cette médiation totale et la venue en présence de l'œuvre dans la représentation fait intervenir une multiplicité d'artistes et d'artisans. C'est la nature même des arts de la scène et plus particulièrement de l'œuvre théâtrale. Que l'on songe au jeu des comédiens, à l'élaboration des décors, à la création et à la confection des costumes, aux deux temps de composition et d'interprétation de la musique qui ponctue la pièce de théâtre, tout cela requiert l'habileté et le talent d'une foule de personnes. Parmi ces artistes se doit donc d'exister celui ou celle qui

¹⁰⁹ Dastur, F. (2004). *La phénoménologie en questions: langage, altérité, temporalité, finitude*. Paris: Librairie philosophique J. Vrin, p. 84

¹¹⁰ Dastur, F. (2004). *La phénoménologie en questions: langage, altérité, temporalité, finitude*. Paris: Librairie philosophique J. Vrin, p. 84

assurera l'esprit et la cohésion de la représentation. En musique, cette personne sera le chef d'orchestre, en danse on dira le chorégraphe et au théâtre, le metteur en scène. À lui incombera la responsabilité intellectuelle et esthétique de la production. Selon Henri Gouhier, la mise en scène est d'abord question d'intériorisation; il s'agit en fait d'un regard sur l'intérieur de l'œuvre. Le défi du metteur en scène consiste précisément à acquérir une certaine intelligence de l'œuvre, connaissance qui va notamment le guider dans le choix des comédiens, des moyens techniques et artistiques à employer et finalement dans l'élaboration du style général du spectacle¹¹¹. Ainsi, même si la notion de mise en scène, qui est re-création, provient d'un texte préalable (la plupart du temps), elle représente aussi une invitation à l'invention et par conséquent à l'originalité, car elle est en même temps création. À la responsabilité intellectuelle et esthétique de l'œuvre, s'ajoute également un certain devoir de fidélité à l'auteur de l'œuvre, chez le metteur en scène. C'est ainsi que celui-ci établit le triangle « auteur, metteur en scène et public », crucial pour la communicabilité de l'œuvre.

5.5.9 Le théâtre un système d'images

La notion de la mise en scène « élargie » que nous venons d'évoquer nous fait penser au rôle du réalisateur au cinéma. À ce propos, Gouhier voit l'œuvre théâtrale comme un système d'images qui relèvent de nos divers sens : *« paroles et cris, gestes et mimiques, musique et bruit, danse et acrobatie, couleurs et formes architecturales, toutes les perceptions sensibles qu'apportent les décors ou l'absence de décors, les costumes ou l'absence de costume, les éclairages et les noirs où tout s'évanouit; mais à l'intérieur de ce système, les paroles jouaient un rôle nous permettant de les reconnaître au commencement. Non, dans l'œuvre dramatique selon Artaud, le Verbe n'est plus au commencement »*¹¹². L'expression « mise en scène » se transforme donc ici. Il ne s'agit plus de mettre un texte en scène, de faire simplement ressortir les images de la représentation, de mettre en évidence tout ce qu'il suggère et que « la lettre » n'exprime pas, mais plutôt simplement de *« discerner le mot qu'une mimique ou un geste doit souligner, saisir le moment où la poésie appelle la*

¹¹¹ Gouhier, Henri, (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris. Flammarion, p. 33

¹¹² Gouhier, Henri, (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris. Flammarion, p. 97

musique »¹¹³. Le texte devient de la sorte une suite d'images sonores mêlées à d'autres images sonores, qui défilent en accord avec une suite d'images visuelles.

5.6 L'ARTISTE

Dans « *Vers une écologie de l'esprit* », Gregory Bateson nous raconte que J.-S. Bach aurait répondu à quelqu'un lui demandant comment il arrivait à jouer si divinement : « *Je ne fais que jouer les notes dans l'ordre, telles qu'elles sont écrites. C'est Dieu qui fait la musique.* » Bateson poursuit en affirmant que peu d'entre nous peuvent aspirer à cette authenticité ou plutôt à cette exactitude épistémologique, qui seraient le fait d'un Bach ou d'un William Blake, pleinement conscients que l'*Imagination poétique* constitue la seule réalité, comme nous l'avons déjà mentionné dans la présente étude. Pour Bateson, de tous les temps, « *les poètes ont su ces choses, mais nous autres, nous nous sommes égarés dans toutes sortes de fausses réifications du " soi ", et de séparation entre le " soi " et l'expérience*¹¹⁴ ».

Laissons là Bateson. Essayons d'y voir un peu plus clair. Nous avons vu antérieurement que cette exactitude épistémologique dans l'expression artistique ou, si vous préférez, cette forme d'authenticité dont nous parlions au cours des chapitres précédents, seraient à la base du cheminement de l'artiste contemporain. Ainsi, la quête d'authenticité pourrait également s'accompagner d'une recherche identitaire. C'est du moins ce qu'affirme le journaliste Fabien Deglise¹¹⁵, dans un article intitulé « *Montre-moi ton moi !* ». Selon ce dernier, établir ce lien n'est pas à première vue évident. La quête de l'authenticité serait étroitement liée à une autre quête, source de bon nombre de discussions au Québec depuis plusieurs années : celle de l'identité. Privilégiant l'aspect collectif des perceptions dans le cadre de la Commission Bouchard-Taylor, nous avons trouvé cette approche intéressante, surtout si on l'applique à un individu. « *Le culte de l'authenticité, c'est une des conséquences de l'individualisation des conditions* », selon le sociologue Fabien Loszach, doctorant à l'UQAM¹¹⁶ « *mais c'est aussi une des formes que prend la quête identitaire* ». Autrefois, les identités individuelles étaient

¹¹³ Gouhier, Henri, (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris. Flammarion, p. 97

¹¹⁴ Bateson, G. (1995). *Vers une écologie de l'esprit*: Éditions du Seuil, p. 220.

¹¹⁵ Deglise, F. (2007, 29-30 septembre). Êtes-vous authentiques? *Le Devoir*.

¹¹⁶ Ibid

déterminées, structurées par les familles, l'État, l'Église et même les syndicats; aujourd'hui, c'est chaque citoyen qui construit son « moi ». « *Comme ils n'ont plus rien au-dessus d'eux, alors ils se doivent d'être eux-mêmes donc d'être authentiques*, poursuit Fabien Loszach. [...] « *Avec la liberté d'être soi vient l'incertitude*, dit Loszach. *La recherche de liberté ne peut pas se faire sans les autres sur qui on s'appuie, dans un rapport spéculaire, afin d'avoir confirmation que notre moi est vrai, bon, sincère et qu'il a de la valeur.* » En somme, on confronte son « je » au « nous ». Mais il arrive, nous rappelle-t-il, que dans cette démarche, les sujets soient portés à s'appuyer sur des fantasmes d'identité collective susceptibles de devenir dangereux, occasionnant parfois des dérapages. L'identité, « *toute belle, romantique et toute pleine de bon sens* » peut alors entraîner des « *dérives idéologiques* », selon le philosophe Jean-Marc Ferry¹¹⁷. Ces dérives idéologiques issues de réclamations pathologiques et conflictuelles identitaires sont à surveiller, surtout lorsqu'elles s'accompagnent d'un réflexe de différentialisme excessif. De plus, ce phénomène de quête d'authenticité, considéré comme critique de la raison, semble là pour rester. Le danger résiderait précisément dans l'apparition de l'hégémonie d'une figure de la raison par rapport à une autre. Ils ajoutent que si cette figure devient trop dominante, plusieurs individus risquent d'en souffrir amèrement.

Dans le *Conflit des interprétations*, Paul Ricoeur¹¹⁸ pose la question suivante : « *Qu'est-ce en effet que m'imputer à moi-même mes actes ?* » Il y répond de la manière suivante :

« *C'est d'abord, pour l'avenir, en assumer les conséquences; c'est poser : celui qui fait est aussi le même que celui qui portera le tort, qui réparera le dommage, qui supportera le blâme; en d'autres termes, je m'offre comme porteur de la sanction, j'accepte d'entrer dans la dialectique de la louange et du blâme. Mais en me portant au-devant des conséquences de mon acte, je me reporte en arrière de mon acte, comme celui qui non seulement a fait, mais aurait pu le faire autrement. Cette conviction d'avoir fait librement n'est pas une constatation; c'est encore un performatif; je déclare après coup être celui qui a pu autrement; cet après-coup est*

¹¹⁷ Deglise, F. (2007, 29-30 septembre). Êtes-vous authentiques? *Le Devoir*.

¹¹⁸ Ricoeur, P. (1969) *Le Conflit des interprétations*, « Culpabilité, éthique et religion » p. 422-426, Ed du Seuil, « L'Ordre philosophique ». In Ricoeur, P., Foessel, M., & Lamouche, F. (2007). *Anthologie*. Paris: Éditions du Seuil, p. 299.

le choc en retour du prendre sur soi les conséquences : qui prend sur soi se déclare libre et discerne cette liberté déjà à l'œuvre dans l'acte incriminé; je puis dire alors que j'ai commis. Ce mouvement d'avant en arrière de la responsabilité, est essentiel : il constitue l'identité du sujet moral à travers passé, pensé, futur; celui qui portera le tort est le même que celui qui maintenant prend sur soi l'acte et que celui qui fait. Je pose l'identité de celui qui se porte volontairement au-devant des conséquences et de celui qui a agi; et les deux dimensions, futures et passées, se nouent dans le présent; le futur de la sanction et le passé de l'acte commis se relient dans le présent de l'aveu. »

Ricoeur approfondit sa réflexion en invoquant à ce propos une *philosophie des limites*. Nous serions ici confrontés à une double limite : 1) La **limite de mon savoir** limite mon pouvoir; *je ne sais pas l'origine de ma liberté* mauvaise; le non-savoir s'inscrivant dans le performatif de l'aveu ou de la reconnaissance et de l'appropriation de moi-même. 2) Mais en même temps, je découvre le **non-pouvoir de ma liberté** puisque *j'avoue être responsable de ne pas pouvoir*. Ce non-pouvoir correspond à l'aveu que ma liberté s'est déjà rendue non libre. Incidemment, nous sommes partis du « *j'aurais pu ne pas faire* » pour en arriver au « *je ne peux pas ne pas faire le mal* »; autrement dit, **non-pouvoir du pouvoir et non-liberté de la liberté**. Selon Ricoeur, cette réflexion nous donne accès au point où tout peut recommencer : « *Le retour à l'origine est le retour à ce lieu où la liberté se découvre comme étant à délivrer, bref au lieu où elle peut espérer être délivrée.*¹¹⁹ »

5.6.1 La personnalité de l'artiste et sa relation avec l'autre

Si l'on fait abstraction, dans le présent ouvrage, des identifications de l'enfance dans l'édification de la personnalité de l'artiste, il nous faut par contre considérer les modèles qui le façonnent tout au long son existence. À chaque étape de sa vie, à chaque âge, selon chacune des situations qu'il connaîtra, il adoptera, comme tous les humains, des modèles ou plutôt des fragments de modèles. Il prendra d'abord, au cours de son parcours, différents

¹¹⁹ Ricoeur, P. (1969) *Le Conflit des interprétations*, « Culpabilité, éthique et religion » p. 422-426, Ed du Seuil, « L'Ordre philosophique ». In Ricoeur, P., Foessel, M., & Lamouche, F. (2007). *Anthologie*. Paris: Éditions du Seuil, p. 303.

traits de sociabilité, hérités de tel ami, de tel parent ou de tel professeur. Puis, petit à petit, il construira de cette façon ce qu'on appelle son identité idéale, une sorte de modèle parfait du Soi auquel il aspire et pour lequel il fait tout en son possible pour s'y conformer. Cette édification devrait normalement déboucher sur une forme de maturité de l'identité qu'Alex Mucchielli¹²⁰ appelle « l'assertivité ». Cette assertivité, terme dérivé de l'anglais pour désigner la capacité de s'exprimer sans crainte, intervient dans les nouveaux traits de comportements qu'il acquiert par sa participation active dans des groupes modèles dont il aspire à adopter les normes (il s'agirait en fait de techniques pour faire face aux autres sans agresser, manipuler ou s'effacer Lassus¹²¹). D'après Mucchielli, ce groupe de référence peut autant être un groupe réel et actuel qu'un groupe historique ou un groupe imaginaire mythique. Ainsi, un individu poursuit la mise en place de cette identité personnalisée en repérant ses modèles dans son environnement social, présent, ou parfois passé, lorsqu'il s'identifie à des personnages historiques ou à des héros. Il s'agit en fait d'une identification culturelle, pouvant également s'appliquer à des sociétés ou à des groupes, qui fournit un modèle culturel commun à l'individu et au groupe, assurant de cette manière l'unité symbolique du groupe.

Mucchielli nous rappelle que le contrôle social – qui serait l'ensemble des ressources matérielles et symboliques dont dispose une collectivité pour assurer la conformité de ses membres à son système culturel – exige que chacun de ses membres soit en mesure d'évaluer ses actions sous le regard d'un « Autrui généralisé », formule qu'il emprunte à G. H. Mead; et c'est à travers toute la socialisation que se constitue cette identification culturelle. Citant P. Chaunu (1979)¹²², Mucchielli souligne également que le rappel de l'Histoire, par le biais des récits, des oeuvres d'art, des cérémonies et rituels et de l'éducation des jeunes, concourt à façonner l'identité d'un groupe social : « *Il en va du corps social comme des individus qui le composent. Une société assure son identité dans l'intégration du passé, comme la conscience de moi-même est, tout ensemble, conscience de mon corps et de mon passé* ». Ce témoignage tend ainsi à démontrer que la crise des sociétés occidentales est d'abord une maladie de leur mémoire et que toute thérapeutique passerait conséquemment par conséquent par une

¹²⁰ Mucchielli, A. (2002). *L'identité* (5e éd. mise à jour ed.). Paris: Presses universitaires de France, p. 64

¹²¹ Lassus, R. d. (1992 - 2005). *La communication efficace par la PNL* (08 ed.). Barcelone: Marabout.

¹²² Mucchielli, A. (2002). *L'identité* (5e éd. mise à jour ed.). Paris: Presses universitaires de France, p. 64

récupération de leur passé, thérapeutique susceptible de s'appliquer aussi aux individus, de rappeler Mucchielli.

Bien qu'une approche psychologique exhaustive ne fasse pas l'objet de la présente étude, il serait quand même indiqué de jeter un bref regard sur quelques notions qui vont nous permettre de préciser les composantes du sentiment d'identité (surtout dans le contexte des arts de la scène et de l'angoisse de performance) : le Moi, le Je, le Soi. Pour G. H. Mead (1934), le Moi constitue l'ensemble des rôles des autres intériorisés et assumés par l'individu. C'est par le Moi que la société existe en chacun de nous et exerce un contrôle sur nos actions. Pour Mead (résumé par Mucchielli), « être conscient de soi, c'est essentiellement devenir un objet pour soi en vertu de ses relations avec les autres individus. La conscience de soi apparaît dans le dialogue entre le Je et le Moi. Dans ce dialogue, le Moi seul est directement présent à la conscience, tandis que le Je n'est saisi qu'après coup, une fois qu'il aura répondu aux sollicitations du Moi ». G. W. Allport (1937)¹²³ conçoit le Soi ou la conscience de soi comme la présence en nous d'un sujet épistémique qui nous fait ressentir et unifier un ensemble d'états éprouvés. Il donne l'exemple d'une personne sur le point de passer un examen difficile et important. Cette personne sent son pouls s'accélérer et ressent des crispations d'estomac (c'est sa conscience corporelle du Soi qui agit); elle conçoit aussi toute l'importance de cet examen en ce qui a trait à son passé et à son avenir (c'est la conscience de son identité dans le temps qui intervient); cet examen, qui aura sans nul doute des effets sur un sentiment de succès ou d'échec, titillera assurément son orgueil (c'est la conscience de nos estimations sociales de nos groupes d'appartenance qui apparaît); une fois ce diplôme obtenu, la personne l'intégrera à ceux qu'elle possède déjà (c'est la conscience de soi à travers la possession); la personne sait dorénavant comment le succès ou l'échec retentira sur ses espoirs et ses aspirations (c'est la conscience de l'estime de soi); lors du passage de l'examen, la personne connaît d'emblée les conduites à adopter pour réussir cet examen (c'est le sentiment de pouvoir raisonner); et enfin, la personne évaluera l'importance de cette situation par rapport à l'ensemble de ses buts existentiels (c'est l'effort central).

¹²³ Mucchielli, A. (2002). *L'identité* (5e éd. mise à jour ed.). Paris: Presses universitaires de France, p. 67

Aux yeux de Mucchielli, ces aspects fondamentaux du sentiment d'identité seraient en lien direct avec des nécessités ou besoins de la nature humaine : besoins de sensation, de points de repère, de considération, de possession, de connaissance et d'objectif. Ainsi, Allport¹²⁴ répertorie sept éléments essentiels qui composent le sens du Soi ou de l'identité : 1) le sentiment corporel; 2) le sentiment de l'identité du Moi dans le temps; 3) le sentiment des appréciations sociales de notre valeur; 4) le sentiment de possession; 5) l'estime de soi; 6) le sentiment de pouvoir raisonner; 7) l'effort central (l'intentionnalité de l'être).

Erikson (1968)¹²⁵, de son côté, affirme que l'identité n'existe tout simplement que par le sentiment d'identité, qui repose lui-même sur un ensemble de sentiments et de processus : 1) le sentiment subjectif d'unité personnelle; 2) le sentiment de continuité personnelle; 3) le sentiment de participation affective; 4) le sentiment de différence; 5) le sentiment de confiance ontologique; 6) le sentiment d'autonomie; 7) le sentiment de self-control (sang-froid); 8) les processus d'évaluation par rapport à autrui; 9) les processus d'intégration de valeurs et d'identification.

Regardons de plus près, toujours à la lumière des enseignements de Mucchielli, certains de ces sentiments d'identité. La présente démarche ne portant pas spécifiquement sur les notions d'identité, nous n'en retiendrons que quelques unes concernant l'aspect artistique et communicationnel de notre propos :

- 1) **Le sentiment d'appartenance** est en partie le corollaire de processus d'intégration et d'assimilation des valeurs sociales : tout être humain vit dans un milieu social qui le baigne de ses normes de ses modèles et même de son ambiance. Ce sont ces imprégnations culturelles identiques pour les individus d'un même groupe qui fondent, aux dires d'Alex Mucchielli, la possibilité de compréhension et de communication avec autrui. Les individus d'une même société retrouveraient donc ces imprégnations culturelles communes dans les phases d'effervescence groupales où cette communion ferait retrouver le noyau culturel commun : « *sentiments, jugements, conduites communes qui recréent momentanément l'unité du Nous* ». L'auteur fait aussi état de l'importance

¹²⁴ Mucchielli, A. (2002). *L'identité* (5e éd. mise à jour ed.). Paris: Presses universitaires de France, p. 67

¹²⁵ Ibid.

pour le sentiment d'identité de l'insertion professionnelle et sociale, notamment dans les cas de violence et d'études sur le chômage.

- 2) **Le sentiment d'unité et de cohérence** est constitué, selon Sartre¹²⁶, de la possibilité toujours présente de « refuser son passé ». Il permet à l'individu de remettre en question le « moi lui-même »; de changer les façons d'un personnage qu'il ne veut plus jouer; de faire quelque chose de lui. Ce sentiment d'unité repose sur quelque chose qui s'est formé progressivement dans le psychisme et constitue la somme de toutes ses expériences affectives, relationnelles, intellectuelles, c'est la structure cognitive. Elle oriente les perceptions, sous-entend les choix de la personne, guide ses conduites; en somme, elle assure la cohérence de l'être. On peut la décrire comme étant un système de postulats existentiels qui agissent à la base même de l'être.
- 3) **Le sentiment de continuité temporelle** est le fait que la personne se perçoit comme étant la même dans le temps, de en sorte qu'elle se représente les divers états de sa vie comme un continuum¹²⁷. Ce sentiment se fonde sur l'idée de la permanence de son corps qu'une personne ne voit pas radicalement changer de forme et de taille du jour au lendemain. À un autre niveau, la rencontre des états conscients séquentiels qu'on perçoit nous fait reconnaître la continuité de notre identité. Le sentiment de continuité découle de la mémoire, mais il résulte surtout du travail psychique permanent de synthèse de nos expériences et des informations que nous possédons sur nous-mêmes qu'effectue notre structure cognitive. Tant que l'individu pourra donner un sens de la continuité aux changements de sa vie, tout ira bien. Si ces différences sont perçues comme des ruptures, la porte s'ouvre alors aux crises d'identité, nous dit Mucchielli.
- 4) **Le sentiment de valeur** fait intervenir le regard d'autrui sur soi et le jugement porté par ce regard grâce au fait que chacun d'entre nous cherche à se faire valoir auprès d'autres personnes dont les jugements ont une grande valeur à nos yeux. D'après Alex Mucchielli, éprouver le sentiment d'être, c'est sentir qu'on a de la valeur pour quelqu'un d'autre socialement signifiant et digne d'intérêt. Le désir d'identité se définirait donc de la manière suivante : « Être quelqu'un pour quelqu'un d'autre ». De concert avec la structure affectivo-cognitive, ce sentiment est comprendre la répétition et la synthèse

¹²⁶ Mucchielli, A. (2002). *L'identité* (5e éd. mise à jour ed.). Paris: Presses universitaires de France, p. 70

¹²⁷ Ibid, p. 71

permanente d'un ensemble d'évaluation constituant précisément l'estime de soi. Au nombre de ces évaluations, Mucchielli classe : 1) l'évaluation de notre influence sociale; 2) l'évaluation de nos actions, de nos succès et échecs qui découle des résultats d'une évaluation entre nos actions, les normes d'action, et l'idéal de soi; 3) l'idée de notre désirabilité sociale qui provient de ce que nous croyons être et des normes idéales d'action; 4) les résultats de notre comparaison aux autres et les résultats de la comparaison entre l'image de soi et l'image idéale de soi. Robaye¹²⁸ mentionne à ce sujet que l'estime de soi concourt à la définition du niveau d'aspiration, ou de l'attitude fondamentale envers les réalisations personnelles futures. C'est sur cette sorte de tension d'orientation ou d'attitude inconsciente permanente que se grefferaient les intentions et les forces dynamiques volontaires également consécutives aux processus affectifs et cognitifs. « *L'identité, c'est aussi un faisceau de motivations dynamiques portées par ce niveau d'aspiration* », nous dit Mucchielli.

- 5) **Le sentiment de confiance** naît de la somme de confiance que la personne a acquise par son expérience relationnelle infantile et devient une aptitude de base pour participer à la vie collective. Ce sentiment de confiance demeure donc en quelque sorte une capacité de confiance en autrui intimement liée à la capacité de participation et par le fait même, au sentiment d'appartenance. C'est ce que Laing¹²⁹ appelle le sentiment de sécurité ontologique. L'identité de la personne repose précisément sur ce sentiment puisqu'elle permet le fonctionnement normal des processus cognitifs d'intégration des valeurs et d'évaluation et de jugement à partir de l'intégration accomplie. Selon les psychologues Hesnard et Lemay¹³⁰, en cas contraire, les processus d'évaluation ne peuvent pas fonctionner normalement. La personne tente alors désespérément de refouler, de projeter, de sublimer ou d'annuler l'angoisse qu'elle ressent.

6) **Le sentiment d'exister et l'effort central (ou le projet)** sont conditionnés par les autres sentiments qui forment ensemble un véritable système. Allport¹³¹ affirme que pour être normal, un individu doit avoir « un objectif défini, un avenir d'espoir ». L'important, c'est d'avoir un but, pas nécessairement immuable, vers lequel convergent les efforts

¹²⁸ Mucchielli, A. (2002). *L'identité* (5e éd. mise à jour ed.). Paris: Presses universitaires de France, p. 75

¹²⁹ Ibid, p. 78

¹³⁰ Mucchielli, A. (2002). *L'identité* (5e éd. mise à jour ed.). Paris: Presses universitaires de France, p. 79

¹³¹ Ibid, p. 80

d'une personne (devenir ceci ou cela, réaliser telle œuvre). C'est « l'intentionnalité générale ». Il en découle une tension psychologique, qui s'accroît selon les épreuves de la vie. La personne ne sait plus alors où elle en est, et tarde parfois à retrouver un sens à son existence¹³²

Tous ces sentiments ressentis au fil de nos expériences nous amènent, en tant qu'acteur social, à nous poser la question suivante : qui nous sommes-nous en tant qu'individu et en tant que groupe ? Cette définition de l'être constitue l'identité de la personne. Elle s'établit par divers critères, qui selon leur nature, permettent eux-mêmes de conjuguer les différentes parcelles ou types qui constituent cette personnalité. Ainsi, Mucchielli identifie entre autres : 1) l'identité objective qui se réfère à des critères matériels, historiques ou autre, mais qui sont indubitablement connus et vérifiables; 2) l'identité culturelle; 3) l'identité groupale (référents de groupes); 4) l'identité sociale (référents de positionnement social); 5) l'identité professionnelle (référents curriculum vitae et les activités professionnelles). Une telle conjugaison de parcelles d'identité permet à l'artiste ou au communicateur d'établir son identité subjective, notion qui est primordiale à notre compréhension du phénomène du trac et de l'expression artistique dans le cadre du sujet de la présente étude. Cette identité subjective serait, selon Mucchielli, « *la conscience que ce sujet (individu ou groupe) a de ses différentes identités. Ce serait la conscience de ses possibilités de participation, la conscience de ses appartenances culturelles et groupales, la conscience de son identité sociale (identité idéale) et la conscience des caractéristiques individuelles qui fonderaient son identité propre* ». Nous serions donc confrontés à un être essentiellement privé, mais qui possède une contrepartie communautaire tout aussi importante. Ce Moi communautaire reposerait essentiellement sur la participation affective fondamentale à la communauté, nous dit Mucchielli. Il évoque à ce propos Scheler, qui comme Mead, « *se place à un niveau anthropologique quand il considère que le phénomène de la sympathie ou de la communication humaine révèle l'existence d'un noyau commun humain et social existant entre les individus, la communication implique une participation avec autrui qui exige que l'Autre apparaisse dans le Soi, que le Soi s'identifie à l'Autre, et que l'on devienne conscient de soi grâce à autrui. [...]* Cette participation-identification, antérieure logiquement et

¹³² Mucchielli, A. (2002). *L'identité* (5e éd. mise à jour ed.). Paris: Presses universitaires de France, p. 80

ontologiquement à la communication verbale, sous-tend elle-même, les attitudes sociales fondamentalement humaines, l'entraide et l'échange. Dans les sociétés primitives, l'individualité du Moi proprement dite n'existait pas. Le Moi était uniquement un Moi social fait de la participation collective aux mythes, aux rites et aux coutumes. L'homme se définissait et n'existait que par son appartenance groupale, son personnage social ou encore son rôle social défini par son totem, son nom, ses diverses appartenances »¹³³. Cette notion de sympathie que Mucchielli semble considérer comme l'essence même de la communication humaine nous invite à étudier plus à fond le phénomène de la relation. Il y a bien sûr une relation à la base de toute communication. Qu'elle soit bonne, neutre ou mauvaise, la communication dépend essentiellement de la qualité de la relation qui s'établit entre les êtres « communicants », quels que soient les moyens employés pour établir cette communication.

5.6.2 La relation

À cette étape de notre cheminement, il serait important de resituer la notion de relation, à la lumière de ce que nous avons avancé sur l'identité subjective. Nous avons déjà abordé, au chapitre 3, le concept de relation telle qu'expliquée par René de Lassus¹³⁴. Revenons sur quelques-unes des notions développées antérieurement. D'après René de Lassus, il y a relation dans une communication entre humains lorsque cette rencontre suscite une réaction émotionnelle, ou encore que cette rencontre tienne compte des réalités émotionnelles ou des sentiments d'au moins un des intervenants de cette communication. C'est cette réaction émotionnelle, ou son absence chez l'un des protagonistes, qui est à la base, par exemple, de bon nombre de problèmes de couple. Il nous faut même apprendre à tenir compte des réalités émotionnelles des autres, sans pour autant s'impliquer personnellement, nous dit de Lassus. En fait, pour réussir ses communications, il sied de les percevoir comme étant d'abord et avant tout des relations, en n'oubliant jamais les réalités émotionnelles et affectives des interlocuteurs. En somme, communiquer serait en quelque sorte « vivre » au rythme de l'empathie, quel que soit notre mode d'expression.

¹³³ Mucchielli, A. (2002). *L'identité* (5e éd. mise à jour ed.). Paris: Presses universitaires de France, p. 84

¹³⁴ Lassus, R. d. (1992 - 2005). *La communication efficace par la PNL* (08 ed.). Barcelone: Marabout.

5.6.3 L'empathie et la sympathie

Gwen-Haël Denigot¹³⁵, parle de l'empathie, comme d'un moyen d'être humain. Il s'agit là d'un mécanisme puissant, complexe et omniprésent qui constitue, selon elle, un ferment indispensable de nos sociétés. On se met tout simplement à la place de l'autre, on essaie de le comprendre jusqu'à sentir ce qu'il ressent. Cette faculté qu'il a « d'être autrui » ne fait pas de l'humain un automate : Elle lui confère son humanité. Si, d'ajouter Denigot, nous sommes parfois cruels, indifférents ou encore autistes, c'est justement parce que nous manquons d'empathie.

Ainsi, serions-nous souvent comme le Monsieur Jourdain, de Molière, qui faisait de la prose; nous pratiquons l'empathie sans même le savoir. Qu'est-ce qui nous permet d'être émus au théâtre ou au cinéma, de conseiller un ami, de jouer notre rôle dans un entretien d'embauche, ou encore de communiquer sans paroles dans l'intimité, si ce n'est l'empathie, demande Denigot ? Inscrite dans la langue (Mets-toi à ma (sa) place !) et à l'intérieur de nos systèmes neurologiques, elle constitue l'attitude du cerveau humain à « adopter le point de vue d'autrui tout en demeurant soi-même ». D'autre part, on confond de temps à autre empathie et sympathie. Être en sympathie avec son semblable serait de partager ses émotions (positive ou négatives), ses colères, ses joies, sans nécessairement en connaître les causes. L'empathie constituerait au contraire une relation cognitive. Denigot nous rappelle que le philosophe Gérard Jorland¹³⁶ aime bien illustrer ce sujet par la différence qu'il établit de « bons et mauvais comiques ». Alors que les « mauvais » misent sur le mimétisme du rire en s'esclaffant à tout bout de champ, comme pour les rires en boîte des séries télévisées, les « bons » ne rient presque jamais. Ils préfèrent mettre leurs énergies sur l'incarnation de personnages dont le rôle est de nous faire prendre leur place en tant que spectateurs, tout en restant nous-mêmes. En fait, ils visent à déclencher une émotion chez le spectateur. C'est ainsi que les clowns jouent systématiquement sur la gamme de l'empathie en manipulant cette disposition psychique nous permettant de nous situer à la place des autres. Selon Jorland, il n'y a pas de cognition sans affect. Les émotions et les sentiments apportent des

¹³⁵ Denigot, G.-H. (Septembre 2005). L'empathie, ou comment être humain. *Science & Vie Hors-série*, 30-37.

¹³⁶ Alain Berthoz et Gérard Jorland (dir.) (2004) *L'empathie*, Éditions Odile Jacob.

informations dans le processus de connaissance empathique. Les émotions seraient une sorte de « coloration », une forme de commentaire des représentations mentales pour chercher à atteindre l'empathie. À ce propos, le philosophe Thomas Nagel¹³⁷, également cité dans le même article, se demande : « *qu'est-ce que ça fait d'être une chauve-souris – et de voir le monde la tête en bas ?* » Et c'est bien là le rôle qu'occupe l'imagination dans l'empathie, une sorte de jeu de rôle. « *L'empathie est ainsi un mode de connaissance d'autrui, de ce qu'il désire, de ce qu'il ressent* » résume Gérard Jorland¹³⁸. Mais à quoi l'empathie nous servirait-elle ? Elle nous permettrait surtout de reconnaître les émotions d'autrui dans le but de décider pour nous-mêmes d'un comportement. Elle nous fournirait par conséquent une façon d'agir en lien avec l'émotion détectée chez l'autre – quelle que soit sa nature, de l'ordre du désir, de la peur, et de la colère. Nous pourrions ainsi répondre ou non à cette émotion, synchroniser nos propres émotions en connaissance de cause et, surtout prévoir le comportement de l'autre afin d'y ajuster le nôtre, selon le cas.

Pour Jean-Claude Liaudet¹³⁹, on ne communique qu'avec l'étranger. « *Parce que l'autre demeure l'autre, parce qu'il n'est jamais totalement identifiable, il m'échappe* ». C'est parce que l'autre m'est étranger, comme d'une autre façon je suis étranger à moi-même, que la communication peut exister et que l'empathie devient possible. Ainsi, nous sortons de la sympathie où nous nous percevons « *tout comme l'autre* ». Nous évitons de cette façon une fusion qui ne nous permettrait pas de différencier « le sien du mien », ou une antipathie où nous aurions à combattre autrui et à le dominer. Alors que nous pouvons être à la recherche de l'autre comme nous sommes à la recherche de nous-mêmes, nous parvenons au registre de l'altérité. Liaudet nous dit à ce sujet que « *si je me sens identique à l'autre, c'est dans l'altérité reconnue : nous nous rencontrons dans le constat que nous ne pourrions jamais nous rencontrer totalement; c'est ce qui constitue justement la rencontre, qui est la recherche constante d'un autre qui ne sera jamais là de façon transparente, et que l'on pourra donc toujours désirer — alors que l'individualiste, dans son besoin d'être maître de ses propriétés, ne reconnaîtra un autre que lorsqu'il pourra en dire « Ce type est comme ça », se contentant alors de l'à-peu-près d'une caricature qu'il prendra pour une identité à laquelle l'autre sera*

¹³⁷ Nagel, T. (1974, October). What is like to be a bat? *Philosophical Review*, LXXXIII.: 435-50.

¹³⁸ Alain Berthoz et Gérard Jorland (dir.) (2004) *L'empathie*, Éditions Odile Jacob.

¹³⁹ Liaudet, J.-C. (2007). *Du bonheur d'être fragile*. Paris : Albin Michel

sommé de ressembler : « Mais si, je t'assure, tu es comme ça ! ». Tout cela a pour conséquence que le sujet fragile (par exemple face au trac ou à l'angoisse de la performance) n'est pas cloisonné dans un moi fort et unifié. Il sait qu'il existe par un autre qui demeurera toujours pour lui en partie étranger et qu'il est alors en mesure de rencontrer l'autre et d'établir avec lui des solidarités. C'est, somme toute, parce que je partage avec l'autre une question sans réponse définitive que je m'en sens solidaire et que nous pouvons agir ensemble, ajoute Liaudet¹⁴⁰.

De cette solidarité jaillit un lien puissant, consciemment ou non, avec notre interlocuteur et même notre spectateur (sur scène). Cependant, établir un lien puissant n'est pas une fin en soi, nous dit de Lassus¹⁴¹. Si les gens viennent à vous, assistent à votre récital, à votre pièce de théâtre, c'est qu'ils veulent « obtenir » quelque chose de vous – votre intervention. Établir un lien puissant devient alors pour vous le moyen indispensable pour accompagner et conduire votre interlocuteur ou spectateur tout au long de votre intervention. Il ne s'agit pas du tout ici d'entrer dans un mode de comportement que Jean-Claude Liaudet qualifie d'individualiste, d'essentiellement narcissique. Non, le fait est que si vous êtes devant la caméra, sur une scène, ou simplement devant des personnes, vous devez savoir où vous allez. Vous devez contrôler les processus de la communication professionnelle ou artistique. Il s'agit à ce moment d'amener votre conjoint, votre élève ou votre spectateur là où vous vous proposez de le faire parvenir, là où il se sentira mieux, là où il sera en mesure d'écouter, ou encore, là où il sera en mesure d'agir. Il ne faut pas employer des techniques basement commerciales, dignes des meilleurs vendeurs de pacotille pour refiler n'importe quoi à son prochain, mais plutôt d'*influencer avec Intégrité*, comme le suggère le titre d'un ouvrage de Genie Laborde (InterEditions), cité par de Lassus. Vous le faites de toute façon 1) volontairement, en terme d'intervention; 2) inconsciemment, en vous mettant par exemple au « diapason » avec votre bien-aimée; 3) ou spontanément, comme beaucoup de gens enthousiastes, cherchant tout simplement à établir de bons contacts avec quelqu'un. Finalement, vous établissez en quelque sorte un cadre à votre approche et vous vous fixez

¹⁴⁰ Liaudet, J.-C. (2007). *Du bonheur d'être fragile*. Paris : Albin Michel. P. 146.

¹⁴¹ Lassus, R. d. (1992 - 2005). *La communication efficace par la PNL* (08 ed.). Barcelone: Marabout. p. 47.

certains objectifs, consciemment ou non. C'est somme toute ce que Carl Rogers appelle la « congruence » : harmoniser nos paroles à nos actes.

En résumé, l'empathie constitue le véhicule de la relation véritable. C'est d'abord et avant tout par l'empathie que s'établirait la relation entre l'artiste et le spectateur, entre le présentateur et le téléspectateur, et même, plus simplement entre deux personnes qui conversent. L'empathie serait ce qui permet à l'artiste de porter l'œuvre jusqu'au public et d'en recueillir en retour une certaine forme d'émotion ou de rétroaction, pour reprendre l'expression communicationnelle. Laissez-moi, à ce propos, vous présenter un bref témoignage de Brigitte Albert¹⁴² qui donne un bon aperçu de la manière dont peut s'établir l'empathie dans l'expression artistique, plus spécifiquement en musique de chambre :

« [...] la question de l'équilibre nous vient à l'esprit en réalisant ce qui rend la musique de chambre si attrayante à la fois aux musiciens impliqués ainsi qu'à l'auditoire. D'être à deux endroits à la fois – la musique de chambre rend-elle cela possible ? D'écouter son propre instrument et son rythme avec une vive attention tout en trouvant le bon moment pour capter le flux et le reflux des variations mélodiques et rythmiques de nos partenaires instrumentaux et vocaux... comment y parvient-on ? C'est un équilibre délicat... un éveil de l'esprit enjoué bien qu'intense d'un instant à l'autre et qui est lié à une conception de l'œuvre comme unité. C'est seulement dans l'équilibre que les musiciens peuvent partager la beauté d'une pièce musicale censée être jouée sans chef déterminé, et qui apporte à chaque individu l'opportunité de voyager à travers des chemins parallèles et d'atteindre la même destination ».

5.6.4 L'artiste et l'œuvre

« Il faut que quelque chose soit, pour que quelque chose soit dit. » Paul Ricoeur¹⁴³

Dans *Temps et Récit I*, Paul Ricoeur mentionne, en parlant du langage, qu'avec la phrase, le langage s'oriente au-delà de lui-même : *« Il dit quelque chose sur quelque chose. »* Pour

¹⁴² Albert, B. (2008, Mai). Le musicien amateur. *Le Journal de Cammac*.

¹⁴³ Ricoeur, P., Foessel, M., & Lamouche, F. (2007). *Anthologie*. Paris: Éditions du Seuil, p. 133

Ricoeur, l'événement complet, ce n'est pas seulement le fait que quelqu'un prenne la parole et s'adresse à quelqu'un d'autre; c'est surtout que cette personne qui prend la parole ambitionne de *porter au langage* et de *partager* avec autrui une *expérience* nouvelle. Selon Ricoeur, « *toute expérience à la fois possède un contour qui la cerne et la discerne, et s'enlève sur un horizon de potentialités qui en constituent l'horizon interne et externe : interne en ce sens qu'il est toujours possible de détailler et de préciser la chose considérée à l'intérieur d'un discours stable; externe en ce sens que la chose visée entretient des rapports potentiels avec toute autre chose sous l'horizon d'un monde total, lequel ne figure jamais comme objet du discours. C'est dans ce double sens du mot horizon que situation et horizon restent des notions corrélatives. Cette présupposition très générale implique que le langage ne constitue pas un monde pour lui-même. Il n'est même pas du tout un monde. Parce que nous sommes dans le monde et affectés par des situations, nous tentons de nous y orienter sur le mode de la compréhension et nous avons quelque chose à dire, une expérience à porter au langage et à partager*¹⁴⁴. » Ainsi, pour Ricoeur, aptitude à communiquer et capacité de référence doivent être posées simultanément. Selon lui, toute référence est co-référence, ce qui a comme incidence qu'on ne choisit pas vraiment entre une esthétique de la réception et une ontologie de l'œuvre d'art. Ce que reçoit le lecteur ou le spectateur, « *c'est non seulement le sens de l'œuvre, mais, à travers son sens, sa référence, c'est-à-dire l'expérience qu'elle porte au langage et à titre ultime, le monde et sa temporalité qu'elle déploie en face d'elle*¹⁴⁵. »

Pour Heidegger¹⁴⁶, « L'origine de l'œuvre d'art, c'est l'artiste. L'origine de l'artiste, c'est l'œuvre d'art. Aucun des deux n'est sans l'autre. Néanmoins, aucun des deux ne porte l'autre séparément. L'artiste et l'œuvre ne sont en eux-mêmes et en leur réciprocity que par un tiers qui pourrait bien être primordial : à savoir ce d'où artiste et œuvre d'art tiennent leur nom, l'art. Si l'artiste est nécessairement d'une autre manière l'origine de l'œuvre d'art que celle-ci, l'origine de l'artiste, il est certain que l'art est encore d'une autre manière à la fois l'origine de l'artiste et de l'œuvre. » Heidegger se demande alors si l'art peut être en soi une origine. Où et comment y a-t-il de l'art ? Il envisage même que l'art, ne soit plus qu'« un mot

¹⁴⁴ Ricoeur, P., Foessel, M., & Lamouche, F. (2007). *Anthologie*. Paris: Éditions du Seuil, p. 137

¹⁴⁵ Ibid, p. 138

¹⁴⁶ Heidegger, M. (1980). *Chemins qui ne mènent nulle part* (Nouv. éd.). Paris: Gallimard, p. 13

qui ne correspond à plus rien de réel » et qu'à la rigueur l'art ne soit plus qu'une idée d'ensemble dans laquelle nous regroupons ce qui seul est réel dans l'art : les œuvres et les artistes. Heidegger évoque aussi la matérialité, la « chosité » de l'œuvre d'art, et il met en évidence la confusion qui apparaît rapidement entre la production artisanale et la « grande » production artistique. Il différencie impérativement « produit » et « œuvre d'art », artisans et artistes : « [l'art] qu'il soit fabriqué appartient également, il est vrai, à tout produit disponible et en usage ». Pour l'auteur de *L'origine de l'œuvre d'art*, cette forme d'identité propre à l'œuvre, loin de ressortir du produit, disparaît dans la maniabilité. Plus un produit nous convient, plus il est ergonomique, moins il se fait remarquer, et plus exclusivement ce produit se « maintient en son être-produit ». Nous ne faisons que le voir en passant, pour l'oublier aussi vite, comme pour tout ce qui est ordinaire. Par contre, lorsque Heidegger parle de l'œuvre d'art, il souligne que le fait qu'elle « soit en tant que telle », constitue précisément l'extraordinaire. Ce qui finalement fait toute la différence entre œuvre et produit, c'est « que l'œuvre soit en tant que cette œuvre », que l'œuvre « projette au-devant d'elle et a toujours projeté autour d'elle ». Au fond, l'œuvre s'ouvre, faisant éclater sa singularité événementielle « qu'elle soit », plutôt que de n'être pas, comme le ferait un simple produit artisanal. En somme, plus ce choc se fait sentir, plus dépaystante et plus unique devient l'œuvre. Ainsi pour Heidegger, c'est dans la production même de l'œuvre que se trouve cette offrande : « qu'elle soit ».¹⁴⁷

Dans le même esprit, l'œuvre et l'artiste deviennent sur scène sculptures et sculpteurs de l'éphémère pour Gadamer (1992). Lorsqu'il y a production dans quelque domaine que ce soit, il existe des règles dont l'artiste doit tenir compte et transcender tout à la fois. Paul Ricoeur disait, dans une entrevue qu'il accordait à Jean-Marie Brohm et Magali Uhl¹⁴⁸, que « *La grande force de la solution kantienne, c'est d'avoir tout misé sur l'idée de communicabilité. La communicabilité est la modalité de l'Universel sans concept; il s'agit là d'une sorte de trainée de poudre, de contagion d'un cas à l'autre.* »¹⁴⁹ — Et que communique-t-on ainsi, de demander Ricoeur ? — Il nous répond que ce n'est ni la règle, ni

¹⁴⁷ Heidegger, M. (1980). *Chemins qui ne mènent nulle part* (Nouv. éd.). Paris: Gallimard, pp. 73-74

¹⁴⁸ Arts, langage et herméneutique esthétique. *Entretien avec Paul Ricoeur* par Jean-Marie Brohm et Magali Uhl - <http://www.philagora.net/philo-fac/index.htm>

¹⁴⁹ Arts, langage et herméneutique esthétique. *Entretien avec Paul Ricoeur* par Jean-Marie Brohm et Magali Uhl - <http://www.philagora.net/philo-fac/index.htm>

le cas, mais c'est le jeu entre l'entendement et l'imagination. Pour lui, « *chacun de nous revit cette espèce de débat, de conflit, entre une règle et l'imagination, laquelle, dans le sublime se trouve affectée par le débordement, par l'excès de l'objet sur la capacité de l'inclure, tandis que dans le beau il y a une imagination de l'harmonie* ». C'est finalement cette contamination, cette traînée de poudre, qui emporterait les sujets dans la communion, et dans la participation à la même émotion. Il nous est permis de croire que l'acteur, le locuteur, deviendrait en quelque sorte le catalyseur de ce phénomène. Une sorte d'historicité de réception se constituerait, entraînant une forme de permanence, « *comme si l'œuvre d'art se créait un public temporellement ouvert et indéfini* »¹⁵⁰. Mais, dans ce cas, qu'y a-t-il entre les deux, demande Ricoeur ? — La *monstration*, répond-il. C'est le fait qu'une œuvre d'art vise à être partagée, par conséquent à être montrée, au-delà de l'intentionnalité de son auteur, et en tant même qu'œuvre d'art. La *monstration*, c'est donc « sa capacité à être partagée entre le créateur et son public »¹⁵¹.

5.6.5 Le processus créateur

C'est en sculptant que l'on devient sculpteur, dit à peu près l'adage populaire. Donc, qui dit création, suppose un apport de la part de l'artiste. Il s'agit dès lors de la création de quelque chose de neuf, d'un nouvel ordonnancement. G. Wallace¹⁵² nomme *incubation* l'étape du processus où l'artiste est à la recherche d'un nouvel ordre, d'un nouvel agencement ou tout simplement en quête d'une solution artistique. Dès lors, des mécanismes irrationnels et inconscients se mettent en mouvement chez ce dernier pour permettre aux différents éléments de s'agencer et de se mettre en ordre, résolvant ainsi bien des incertitudes, tout en autorisant une certaine forme de décantation. Dans le même esprit, Koestler¹⁵³ analyse cette période transitoire de déséquilibre, essentielle à l'activité créatrice, à la lumière de son concept de la bisociation. Il s'agit en fait d'une association d'éléments provenant en général de contextes habituellement considérés comme incompatibles. Cette bisociation se ressent dans le processus créatif comme un état de déséquilibre provenant d'un désordre passager entre

¹⁵⁰ Arts, langage et herméneutique esthétique. *Entretien avec Paul Ricoeur* par Jean-Marie Brohm et Magali Uhl - <http://www.philagora.net/philo-fac/index.htm>

¹⁵¹ Ibid

¹⁵² Wallace, G. (1926). *The Art of Thought*. New-York: Hartcourt Brace, cité par Chantal Deschamps (2002).

¹⁵³ Koestler, A. (1963). *The Act of Creation*. London: Hutchinson, cité par Deschamps (2002).

émotion et pensée, qui favorise l'émergence d'une nouvelle synthèse. Il signale de plus la présence de périodes de crise et d'anarchie créatrice préalables à cette nouvelle synthèse qui surgissent soudainement de l'esprit du créateur, parfois déclenchées par un seul lien ou encore par une série d'associations. De son côté, Anzieu¹⁵⁴ poursuit cette étude du rôle des tensions émotives génératrices de l'activité créatrice. Il en propose un modèle dont voici les trois étapes principales. 1-) La première est celle du saisissement créateur. L'artiste ressent dès lors des élans d'enthousiasme où alternent excitations joyeuses et sentiments d'angoisse pénibles. Surviennent parfois chez le créateur des états nocturnes de transe corporelle, d'angoisse blanche, d'extase presque hallucinatoire et de crise de lucidité intellectuelle aiguë. Il ne s'agit pas, selon Anzieu d'une véritable pathologie, mais plutôt d'une peur de l'inconnu, d'une inquiétude de la métamorphose qu'éprouve l'artiste en se dirigeant vers un jaillissement spontané de cette vaste agitation. Il s'agit plutôt pour le penseur d'une sorte de naissance : *« Il est presque mort de saisissement, mais, retournement décisif, il saisit l'occasion, il se saisit de l'étrange, de l'inconnu, de l'imprévisible, qui n'est peut-être qu'un objet banal vu avec des yeux neufs et dont il va faire un essentiel, un fil directeur, un ressort logique »*¹⁵⁵. 2-) La deuxième phase est celle où l'individu surmonte le doute et l'hésitation résiduelle de la période de saisissement : c'est la prise de conscience. L'artiste est alors envahi par des représentations d'origines inconscientes, refoulées, qu'il doit surpasser. Il arrive, toujours selon Anzieu, que non seulement les sentiments de honte ou de culpabilité inhibent cette période, mais aussi que le poids du savoir acquis de l'artiste brouille également la perception des nouvelles notions¹⁵⁶. Survient également dans cette même phase la symbolisation, le préconscient exerçant son activité sur les représentations psychiques refoulées ou réprimées. Cette activité devient du coup un soutien de confiance indispensable à la création du fait qu'elle contrebalance la réalité psychique intérieure de l'individu. 3-) La troisième phase est celle où le code de l'œuvre prend forme ou prend corps : *« Saisir un code dans une représentation psychique marginale et isolée, choisir un matériau qu'on sait manier pour y matérialiser ce code, projeter son propre corps comme peau et chair de l'œuvre [...] Créer une œuvre ne se réduit plus à une activité intellectuelle ou à un exercice spirituel, c'est*

¹⁵⁴ Anzieu, D. (1981). *Le corps de l'œuvre, Essais psychanalytiques sur le travail créateur*. Paris: Gallimard, cité par Deschamps (2002)

¹⁵⁵ Ibid, p. 104

¹⁵⁶ Ibid, p. 113

s'arracher les tripes, c'est établir une continuité entre ce qu'on reçoit et assimile à une extrémité, ce qu'on produit et rejette à l'autre. Ce tube imaginaire fournit la première présymbolisation d'un générateur de transformations »¹⁵⁷.

Chantal Deschamps, qui a judicieusement colligé ces informations, situe ainsi le phénomène du chaos créateur dans la période d'incubation de Wallace. Le chaos peut également s'apparenter aux phases de saisissement créateur et de prise de conscience dans le modèle d'Anzieu. Deschamps définit ce moment de chaos comme un état d'indécision, de déséquilibre transitoire, pouvant même aller jusqu'à une déroute partielle ou totale de l'esprit, essentiel à la création. C'est ce désordre créateur qui rompt définitivement avec l'« ordre familier des choses et du monde ». Ce désordre s'éprouve dans un état nébuleux ou de saisissement; il se perçoit dès lors comme un événement impromptu et hors de contrôle, du moins par voie réflexive. Pour Deschamps, le moment du chaos est associé étroitement à l'expérience de ce qu'elle appelle la désintégration positive, en ce sens qu'il favorise également le développement des possibilités personnelles et créatrices de l'être. D'autre part, Schachtel¹⁵⁸ croit que cette anxiété qu'on associe à la rencontre avec l'inconnu ne vient pas uniquement des impératifs sociaux du conformisme, autrement dit, de la peur de transgresser les conceptions de la vie et du monde acceptables socialement. Elle provient aussi, sans doute, de la crainte de renoncer non seulement ~~à des attitudes~~ auxquelles l'artiste s'accroche par besoin de sécurité, mais aux vues du monde qu'elles engendrent, et aux étiquettes familières qu'on accole à ce qu'on voit et perçoit dans le monde. Hors de ses sentiers habituels, l'artiste craindrait donc de sombrer dans un gouffre ou d'errer dans l'inconnu. Une dichotomie, un affrontement entre les mondes intérieurs et extérieurs surviendraient alors dans l'expérience de la création, selon Deschamps. Ce serait pour l'artiste, la rencontre de la personne totale et du monde. La seule chance de synthèse pouvant émerger de cet affrontement résiderait dans une attitude d'ouverture au monde.

¹⁵⁷ Anzieu, D. (1981). *Le corps de l'oeuvre. Essais psychanalytique sur le travail créateur*. Paris: Gallimard, cité par Deschamps (2002), p.p. 121-122

¹⁵⁸ Schachtel, E. G. (1959). *Metamorphosis: On the Development of Affect, Perception, Attention and Memory*. New-York: Basis Books, p. 245, cité par Chantal Deschamps (2002)

Schachtel affirme que cette ouverture signifie que : « *la sensibilité de la personne, son esprit et ses sens, sont plus librement réceptifs, moins assujettis à des attentes et à des attitudes stéréotypées, et que l'objet est approché de différentes manières, sous différents angles, et sans aucune fin utilitaire visant à satisfaire un besoin particulier ou à vérifier une attente ou une possibilité spécifique* ». Également cité par Chantal Deschamps, Barron¹⁵⁹ ajoute : « *Non seulement l'individu créateur ose-t-il des solutions complexes à des problèmes extérieurs à lui-même en vouant une attention spéciale, voire une préférence, au désordre apparent, mais encore tente-t-il de se créer lui-même en s'engageant dans une synthèse personnelle complexe. Dans le meilleur des cas, cette synthèse implique une interpénétration considérable de symboles tirés de la sexualité de l'individu, de sa philosophie et de la signification de son œuvre, accompagnée d'une surdétermination complexe d'actions et de sentiments qui sont eux-mêmes expressivement simples* ». Pour Chantal Deschamps, les attributs de la personnalité créatrice entrant en jeu lors des épisodes de chaos (et j'ajouterais également les épisodes de trac) se manifestent par les facultés d'être particulièrement intuitif et sensible, par un pouvoir de ressentir des tendances émotives de toutes sortes, de subir des instants de grande anxiété sans pour autant « perdre le fil de la réalité ». Voilà qui nous amène tout de go à constater la capacité que possèdent les vrais artistes d'oser défier l'inconnu, d'établir judicieusement une synthèse de ce qui constitue la réalité, d'utiliser à bon escient leurs mécanismes inconscients, ainsi que de faire preuve en tout temps d'une aptitude à harmoniser et à maîtriser leur performance. En plus, d'ajouter Deschamps, l'individu créateur demeure capable en tout temps de reconstituer son expérience et même de commenter rétrospectivement le cours de sa démarche créatrice.

5.6.6 L'artiste et le public

Le philosophe Allen Paskow¹⁶⁰ s'est penché sur la nature de l'expérience artistique, à la lumière du questionnement de Heidegger¹⁶¹ consacré au « *sens de l'être* ». Il s'attache particulièrement à l'examen d'un autre *mode*, ou d'une autre façon de voir l'« *être dans le*

¹⁵⁹ Barron, F. (1963). *The Needs for Order and for Disorder as Motives in Creative Activity. Scientific Creativity: Its Recognition and Development*. New-York: John Wiley & Sons, Inc. Traduit et cité par Chantal Deschamps (2002).

¹⁶⁰ Paskow, A. (2004). *The Paradoxes of Art: a Phenomenological Investigation*. Cambridge: Cambridge University Press, p. 94.

¹⁶¹ Heidegger, M., Vezin, F., & Herrmann, F. W. v. (1986). *Être et temps*. Paris: Gallimard.

monde », que postule Heidegger, notamment dans la notion d'« être avec » (*Mitsein*) que Paskow a choisi de traduire par « coexister » (*co-being*). Selon Paskow, tout comme les choses ne doivent pas être comprises comme des entités isolées et individuelles, les autres personnes (selon la pensée de Heidegger) ne doivent pas simplement être appréhendées comme des individus dotés de leur propre personnalité (*self-contained*), qui sont simplement là, « à l'extérieur » (*out there*), « dans le monde », et qui possèdent la particularité d'être « animés », « intelligents », « intentionnés », « hautement complexes », « important pour nous » et que, par conséquent, nous nous devons de connaître à travers une longue expérience et de mûres réflexions. Au contraire, selon Paskow, de la source de notre *Dasein*, nous regardons les autres comme des « êtres comme nous » (*like us*), partageant des tâches et des projets semblables aux nôtres. Le monde des autres devient ainsi un co-monde (*Mitwelt*) rendu possible par notre co-existence (*co-being*), donc par une relation ontologiquement intime qui prévaut aussi pour les étrangers. Notre relation aux autres s'avère donc très complexe et repose, d'abord et avant tout, sur les possibilités de leur rôle par rapport au nôtre, par rapport à nous. Ainsi, pour Paskow, les autres nous les désirons, nous les utilisons, nous les craignons, nous les aimons et ainsi de suite, mais nous les voyons aussi comme des « moi alternatifs », des personnages qui, au sein de notre vie, nous montrent différentes façons de définir les buts de l'existence humaine. Par conséquent, ces buts partagés s'avèrent vite la préoccupation principale de notre propre existence. Nous devenons ainsi des « co — » par rapport à eux, pas simplement en ayant besoin de leur aide ou en contournant la menace réelle ou imaginée qu'ils représentent pour nous, dans la sympathie ou dans la confrontation, mais surtout dans leurs possibilités de savoir « qui ils sont » par rapport à notre questionnement à savoir « qui nous sommes ». Ainsi, nous nous déterminons par leur « être » (ou par ce que nous croyons constituer leur être) et vice-versa.

De plus, qui dit « être », « eux », « nous », « moi », ne peut faire abstraction du corps humain. Nul ne peut créer d'œuvre d'art, ni communiquer, sans l'intervention de son corps. Les phénoménologues ne peuvent appréhender cette notion de corps qu'à la lumière de la relation d'échange symbiotique qui survient entre le corps et tout ce qui lui est extérieur; où, comme l'exprime Chantal Deschamps¹⁶², « *le corps et le monde extérieur, dans une flexibilité*

¹⁶² Deschamps, C. (2002). *Le chaos créateur*. Montréal: Guérin, p. 111

et une réciprocité dynamique, se ramènent sans cesse et simultanément l'un à l'autre. » Dans ce qu'elle appelle la *circularité*, le corps est intimement imbriqué avec sa conscience, sa subjectivité, sa perception et partant de là, dans tout son rapport au monde. « *Fatalement, et par essence lié, le corps est conscience et vice-versa, le corps est vécu et vice-versa, intrinsèquement lié à son histoire, le corps est connaissance et vice-versa, intrinsèquement rattaché au monde. Le corps ne se conçoit donc que dans cette totalité insécable, sans quoi, il ne peut être* », ajoute Deschamps. Dans la même veine, Maurice Merleau-Ponty s'est aussi interrogé sur ce qu'est le corps. Il s'est notamment questionné sur des notions comme la *conscience perceptive*, sur l'*intercorporalité* et le *rapport intentionnel* et *intersubjectif*.

Pour Merleau-Ponty, le corps vécu est une dimension de l'existence et ne se conçoit pas indépendamment de la vie personnelle. La personne est son corps, elle n'existe que par lui et elle ne peut être présente au monde sans lui. Le corps est la manière d'être présent au monde et il nous permet d'habiter le monde; il est pour la personne humaine sa « vue sur le monde » et c'est par lui que s'exprime sa subjectivité propre. Ce corps, *propre* ou *phénoménal*, constitue donc une conscience incarnée, une *conscience perceptive* du monde assurant à la personne qu'il forme « d'être au monde ». Le corps devient un *corps-connaissant* engagé dans l'acte de connaissance, dans l'acte d'expression et dans l'acte du possible, de la réalisation. Sa capacité de relation avec le monde en fait un *sujet sentant* et il peut aussi redevenir un *objet senti* lorsqu'il se retourne sur lui-même. Le corps devient aussi « *un lieu de rencontre entre conscience et chose, entre sujet et objet, et nécessairement un lieu où s'éprouve autrui* »¹⁶³. Ainsi, pour Merleau-Ponty : « *C'est par mon corps que je comprends autrui, comme c'est par mon corps que je perçois des « choses ». Le sens du geste ainsi « compris » n'est pas derrière lui, il se confond avec la structure du monde que le geste dessine et que je reprends à mon compte.* »¹⁶⁴ Bien que Merleau-Ponty n'ait jamais utilisé formellement le terme *intercorporalité*, Chantal Deschamps l'emploie pour comprendre la genèse de l'œuvre dans le corps de l'artiste. Elle rejoint notamment le thème de l'altérité chez ce grand philosophe. Il s'agit de cette altérité entendue non comme ce qui permet d'être autre,

¹⁶³ Deschamps, C. (2002). *Le chaos créateur*. Montréal: Guérin, p. 112-113.

¹⁶⁴ Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard. P. 216, cité par Chantal Deschamps (2002) p. 113

mais au contraire, ce qui nous autorise à nous placer dans le *Sensible* qui nous entoure. Cette notion d'intercorporalité fait référence au recroisement qui s'accomplit imperceptiblement entre le corps de l'artiste et le monde qui l'entoure. Il y a dès lors une sorte de rencontre, de ressemblance, des éléments qui surgissent de sa perception et qui lui font découvrir l'autre du dehors; mais, qui simultanément, lui font éprouver de l'intérieur de son corps la portion invisible ou muette de ce propre corps en lui révélant à la manière d'une forme de connaissance occulte. « *Il faut qu'avec mon corps se réveillent les corps associés, les "autres", qui ne sont pas mes congénères, comme dit la zoologie, mais qui me hantent, que je hante, avec qui je hante un seul Être actuel, présent, comme jamais animal n'a hanté ceux de son espèce, son territoire ou son milieu* »¹⁶⁵. Cependant, pour que l'autre puisse être présent en moi, il est nécessaire qu'il ait été préalablement vécu par ma conscience, que j'en sois « *prescient* » avant toute manifestation « *par-devers moi* » : c'est ce que nous appelons l'intersubjectivité. Ainsi, comme l'affirme Deschamps, l'autre se dévoile à moi « *comme un champ d'existence me sollicitant et qui, à mon insu, était déjà présent avant même que je le pense ou que je le reconnaisse, soit avant toute pensée objective, avant toute analyse réflexive d'autrui* »¹⁶⁶. En fait, ajoute-t-elle, « *comme la conscience est pour Merleau-Ponty présence à soi, présence à autrui et présence au monde, comme être au monde, j'ai donc reçu avec autrui le monde en partage* »¹⁶⁷. Par le fait même, tout en étant uniques, nous participons à un monde où notre vie se conjugue à celle des autres. Nos perspectives individuelles se fondent dans la cohérence d'une vie intersubjective universelle. Nous y prenons part sans même le savoir, d'une manière anonyme, mais sans que cette vie nous paraisse tout à fait étrangère précisément parce que la subjectivité est appréhendée comme une présence à soi et également comme dialogue, échange avec le monde et autrui.

À la lumière du témoignage phénoménologique de Merleau-Ponty, Deschamps perçoit la créativité comme étant un type de rapport et de présence au monde qui s'incarne dans et par le corps de l'artiste. L'avènement de l'œuvre est directement lié à la manière d'être-au-monde de l'artiste, justement à cause de la façon particulière qu'il a d'habiter le monde et d'extérioriser ce qu'il perçoit de lui-même et du monde; il s'agit en fait d'une vision de la

¹⁶⁵ Merleau-Ponty, M. (1963). *L'oeil et l'Esprit*. Paris: Gallimard, cité par Chantal Deschamps 2002, p. 115

¹⁶⁶ Ibid, p. 115

¹⁶⁷ Ibid, p. 115

créativité qui englobe non seulement le créateur et son œuvre, mais encore tout le vécu de l'artiste. Cette créativité puise ainsi son inspiration dans le monde-de-la-vie puisque le processus créateur et la personnalité créatrice forment un tout indivisible se conjuguant à la complexité de la vie humaine et à la destinée, de conclure Deschamps¹⁶⁸.

Avoir le monde en partage et être-au-monde nous ramène à cette notion de prescience abordée plus tôt, et qu'on pourrait mettre en relation, à un tout autre niveau, avec le concept de la présupposition dont parle Goffman¹⁶⁹. Goffman établit cette présupposition (ou hypothèse, ou attente préalable) comme un état de choses qu'on tient pour acquis en même temps qu'on se livre à une activité. Il s'agit en fait d'un « acte de foi qu'on peut accomplir sans rien "faire" et en l'appréciant diversement : il arrive qu'on ne se rende jamais compte de ce qu'une action présuppose; ou bien qu'on s'en rende compte, puis qu'on oublie; ou bien qu'on en prenne soudain conscience; ou encore que, s'en rendant compte, on s'efforce de le dissimuler à autrui ou bien de n'y faire qu'indirectement allusion ». Et voilà comment nous passons parfois, dans nos relations avec les « moi alternatifs », de l'intersubjectif au subjectif, de l'interpersonnel à l'existentiel, pour reprendre l'expression de Watzlawick, Beavin et Jackson (1966).

Nous présupposons, par exemple que nous ne serons pas à la hauteur, ou que les autres ne sont pas réceptifs, ou qu'ils comprennent sûrement... et voilà toute notre existence d'artistes et de communicateurs remise en question... et c'est alors que le doute nous envahit. Il faut ajouter que tout ce que possède l'artiste de scène, mis à part, peut-être, sa technique, ses longues années d'apprentissage et les heures innombrables qu'il a investies dans la préparation de cet événement auquel il nous convie, c'est essentiellement sa générosité intrinsèque qu'il offre au public, surtout par l'entremise de son corps. Sa présence sur les planches doit devenir un « instant magique » une sorte d'« état de grâce », d'authenticité, à l'intérieur de lui-même, ainsi qu'à l'extérieur, du côté du public. C'est là sans doute là que le trac entre en jeu. Pour Diane Leduc¹⁷⁰, le piège réside précisément dans le cœur même de

¹⁶⁸ Deschamps, C. (2002). *Le chaos créateur*. Montréal: Guérin, p. 115.

¹⁶⁹ Goffman, E. (1987). *Façons de parler*. Paris: Éditions de Minuit.

¹⁷⁰ Leduc, D. (2005). La description phénoménologique au service de l'authenticité en danse. *Recherche qualitative, Vol. 25 (1)*, 2005, 9-24.

l'authenticité : « *croyant arriver au faite de l'authenticité pour nous expliquer, pour nous croire authentiques, nous réfutons du même coup la vérité que nous prétendons atteindre. La prétention même de se croire authentique noie l'authenticité. Dans cette quête, un manque est toujours présent* ». D'après Bruce Baugh¹⁷¹, l'essence de l'authenticité « *se trouve dans la manière de dépasser la technique, de la défier afin que la décision créatrice se manifeste comme telle, telle qu'elle est* ». Elle fait donc appel à la cohérence entre la transparence des intentions créatrices et leur expression. Cette cohérence serait alors une condition essentielle à la consécration de la réalisation personnelle dans les arts de la scène.

5.7 LE PHÉNOMÈNE DU TRAC

5.7.1 Les manifestations du trac

L'anxiété reliée à l'exécution dans les arts de la scène, ou le trac, représente une manifestation très répandue de stress dans le monde des acteurs, des musiciens, des artistes ainsi que pour les interprètes en général, constate-t-on à la lecture d'un article publié par l'Organisation internationale du travail (OIT).¹⁷² Sur un échantillonnage de 162 artistes-interprètes issus entre autres du London Symphony Orchestra, du Royal Opera House et du English National Opera, l'OIT note qu'environ un tiers des acteurs, danseurs et chanteurs, et que la moitié des musiciens auraient le trac. Par ailleurs, on remarque un taux élevé (38 %) de dépression chez les danseurs.

Tout en étant une forme particulière d'émotion, une peur ou une angoisse irraisonnée que l'on ressent avant d'affronter le public, le trac impliquerait, pour l'artiste ou l'interlocuteur, une conscience exacerbée de sa fragilité en face du public, une hypersensibilité à la précarité du rôle qu'il y tient en fonction de la performance. André-François Arcier¹⁷³ explique que le

¹⁷¹ Baugh, B. (2003). *French Hegel: from surrealism to postmodernism*. New York: Routledge. Cité par Diane Leduc (2005)

¹⁷² (2004). *Violence & stress sur le lieu de travail, Portée et impact de la violence et du stress*, <http://www.ilo.org/public/french/dialogue/sector/sectors/media/violence.htm>

¹⁷³ Arcier, A.-F. (2006). *Le trac, mieux comprendre le trac pour l'apprivoiser*, Association des Parents d'élèves du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris APE-CNSMDP. <http://danse.cnsmdp.free.fr/vaincre.htm>

trac comporte d'abord et avant tout certains aspects positifs, qu'il appelle l'« adaptative anxiety », permettant ainsi au « performeur » de se dépasser, de mettre son organisme en alerte et d'améliorer sa prestation scénique. Jean-Pierre Amat¹⁷⁴ décrit le trac comme un phénomène généralisé chez l'espèce humaine, phénomène issu d'une époque primitive où seuls les individus justement dotés de ce mécanisme auraient pu survivre à un environnement beaucoup plus hostile que le nôtre. Il s'agirait en fait, selon Jean-Pierre Amat, d'un facteur catalyseur de performance et de concentration intense par rapport à une situation jugée cruciale chez l'individu. Par contre, le trac revêt aussi un autre aspect, négatif celui-là, qu'on nomme également en anglais « desadaptative anxiety ». Cette entrave provoque un excès de symptômes qui affectent la performance de l'exécutant et entraînent des troubles de geste, de mémoire et de concentration. Dans une autre catégorisation, on emploie le terme anglais « stage fright » pour désigner un stress aigu se dissipant avec l'épreuve, et le terme « musical performance anxiety » dont le caractère persistant nuit à la performance artistique.

Du point de vue neurobiologique, selon Arcier¹⁷⁵, le trac n'est pas un trouble organisé structurellement, mais un problème fonctionnel de la communication : *« Des euromédiateurs biologiques y auraient été mis en évidence dans les situations d'anxiété faisant en sorte que l'information ainsi transmise au cerveau soit modulée par les systèmes, tenant compte du contenu affectif du vécu antérieur [...] et c'est l'ensemble des biais de ce système, qui serait générateur du trac »*. Pour cet auteur, le trac répondrait à quatre modèles : 1) d'abord au modèle biologique caractérisé par des signes cliniques : respiration rapide, sueurs, palpitations, signes digestifs, ou « appels de la vessie »; 2) ensuite, au modèle cognitif correspondant à l'activité mentale en dehors des affects, lorsque la conduite de l'individu est orientée par la manière dont il prévoit les événements. Le trac d'origine cognitive serait une conséquence d'une certaine « éducation du trac », ou permettant au contraire sa banalisation et sa relativisation; pensons, par exemple, à un modèle d'éducation chez l'enfant l'amenant à acquérir un style cognitif favorable ou défavorable à la performance. 3) puis au modèle de type comportemental caractérisé par les « copings », c'est-à-dire par les efforts destinés à

¹⁷⁴ Amat, J.-P. (2005). *Le trac*, www.tireurs.com/le_trac.htm.

¹⁷⁵ Arcier, A.-F. (1998). *Le trac: le comprendre pour mieux l'appivoiser*. Onet-le-Château: AleXitère.

maîtriser ou tolérer le trac tout au long d'une carrière ou d'une vie. 4) enfin, au modèle psychopathologique des « traqueurs ». Du point de vue d'Arcier, le trac constituerait une sorte de situation d'éveil dont il faut absolument maîtriser le niveau sur scène.

Par ailleurs, dans un livre intitulé *Trac, timidité, intimidation*, Bernard Jolibert¹⁷⁶ souligne que les psychologues, les médecins, les philosophes, qui ont étudié la question de la timidité et du trac, prennent soin de distinguer deux états d'être non dépourvus de ressemblances, mais qu'on doit bien distinguer. Il existe d'une part, ce qu'on appelle les *accès de timidité* touchant tous les êtres humains, accidentels, sans répercussions profondes sur la personne, et d'autre part, des *timidités installées*, certes fréquentes, mais ne touchant que quelques sujets qu'elles envahissent au point d'influencer tous leurs comportements. Cité dans l'ouvrage de Jolibert, P. Janet¹⁷⁷ fait plutôt état de crises d'intimidation, violentes et passagères, qu'il oppose à ce qu'il nomme comme de la timidité pathologique, insidieuse et durable. Jolibert parle aussi de L. Dugas¹⁷⁸ qui distingue les « petits timides », sujets au trac, des « grands timides » dont toute la vie est handicapée par « *ce sentiment aigu de l'incommunicabilité des âmes* ». Il y a le « trac-émotion » et la « timidité-sentiment », installée de façon permanente et constituant d'une certaine manière une composante irréductible de la personne : « *Sous sa forme spontanée, la timidité est une disposition passagère, non un état durable; son vrai nom est l'intimidation* ». L. Dupuy¹⁷⁹, également mentionné dans l'ouvrage de Jolibert, établit une différenciation nette entre ce qu'il appelle la « timidité brute, le trac », reconnaissant justement que tous les êtres humains peuvent en être frappés, et la « timidité réfléchie », dont la propriété systématique est d'influencer l'ensemble des conduites de la personne et occasionne des formations réactionnelles complexes (scrupule, susceptibilité, autoritarisme). Conséquemment, l'émotion d'intimidation, prise comme une crise paroxystique, apparaît alors comme l'expérience immédiatement visible et aisément observable, du phénomène qu'on appelle en général timidité. Dans tous les cas, que la timidité soit caractérisée par la fréquence des crises d'intimidation ou par des formations réactionnelles secondaires,

¹⁷⁶ Jolibert, B. (1985). *Trac, timidité, intimidation*. Toulouse: Privat.

¹⁷⁷ Janet, P. (1975). *De l'angoisse à l'extase études sur les croyances et les sentiments* (Nouv. ed ed.). Paris: Société Pierre Janet, cité par Jolibert (1997), p. 10

¹⁷⁸ Dugas, L. (1921). *La timidité: étude psychologique et morale* (7e éd. revue ed.). Paris: F. Alcan, p. 23, cité par Jolibert (1997), p. 11

¹⁷⁹ Dupuy, L. *Les aboulies sociales*, p. 70 SSQ, cité par Jolibert (1997), p. 12

l'élément premier fourni à l'observation demeure la crise d'intimidation : « *ce trac paralysant dont le sens fort étymologique évoque bien la panique de celui qui se sent « traqué » et ne sait plus où se mettre.* »¹⁸⁰, nous dit Jolibert.

Comment alors décrire les manifestations paniques, particulièrement gênantes, d'une telle crise ? Jolibert différencie tout d'abord les aspects physiologiques importants qui caractérisent la crise de timidité et les symptômes mentaux qui s'en suivent. Parmi les aspects physiologiques, on assiste à l'émergence d'épiphénomènes comme des modifications vaso-motrices périphériques se traduisant par la pâleur ou la rougeur que génèrent les fonctions de vasoconstriction ou de vasodilatation, et une accélération notable du pouls. Apparaissent alors des troubles d'équilibre et d'attitudes corporelles. Contractions de la gorge, de la région précorticale et du creux épigastrique, flux salivaire tari ou une transpiration cutanée abondante traduisent les sentiments d'angoisse qui assaillent notre sujet. Les confusions et les interférences des vocales peuvent se mettre de la partie et « donner au langage un aspect dysarthrique et pseudo-parasique »¹⁸¹. La voix du sujet peut même parfois devenir bitonale et son timbre s'en voit souvent modifié de manière significative. Jolibert énumère quelques expressions populaires qui évoquent de façon imagée ces symptômes : *mains moites, vapeurs, suées, tremblote, foies blancs, jambes en flanelle, bras cassés*, etc.. D'autre part on observe des dérèglements musculaires provoquant ~~des troubles gestuels tels que les~~ maladresses manuelles, la démarche hésitante, empruntée ou trébuchante, les bégaiements incoercibles : « *Il semble que, soudain, les habitudes les plus anciennes ne nous soient plus d'aucun secours. Les automatismes les mieux ancrés, ceux qui dépendent de ce qu'on appelle parfois la mémoire sensori-motrice, semblent totalement abolis. À l'état paroxystique, l'intimidé est incapable de se soustraire à la situation gênante de quelque manière que ce soit. Il demeure là, immobile, comme paralysé, pétrifié, incapable de partir franchement ou de rester résolument. Il faut un événement fortuit pour que le corps se remette en marche et retrouve une vague cohérence, un semblant d'adaptation à l'espace environnant.* »

Les symptômes mentaux, parallèles aux troubles physiques, sont tout aussi perceptibles par

¹⁸⁰ Jolibert, B. (1985). *Trac, timidité, intimidation*. Toulouse: Privat, p. 12

¹⁸¹ Amey, C. (1961). *La timidité, perspectives psychopathologiques*, thèse de médecine dactylographiée, Lyon, p. 17, in Jolibert (1985)

un interlocuteur ou un observateur averti que par la personne sujette au trac. Véritable déroute intellectuelle pour celui qui en est sévèrement touché, la crise d'intimidation fait en sorte que même les idées les mieux préparées sombrent souvent dans l'incohérence verbale. Selon Jolibert, l'intégralité de la pensée est atteinte et dès lors, survient une confusion intellectuelle complète. L'intimidé a la nette impression qu'il devient inopportun et il adopte en fait des comportements inopportuns, parfois même stupides. Il a la sensation d'être incapable de gouverner toute pensée rationnelle et d'exprimer adéquatement ses sentiments ou ses projets par la parole. Il éprouve le sentiment panique de s'enliser dans une sorte d'imbécillité qui le coupe du contact avec autrui. Ce n'est malheureusement pas encore le « bout de la comète » pour notre traqueur : au naufrage intellectuel se greffe l'anarchie affective. Le sujet répond très mal aux témoignages d'aide qu'on lui propose. Il ne sait plus très bien ce qu'il désire ou ne désire pas, car les sentiments les plus antinomiques et les désirs les plus dissonants écument au fond de lui-même. La totalité du sujet se voit prise d'assaut par une émotion qui l'enveloppe en entier, tant en termes physiques que mentaux. Pour Jolibert, le trac est non seulement un manque de présence d'esprit, mais un « manque de présence tout court ». Par conséquent, si la crise est générale, c'est que les troubles mentaux et physiques traduisent une même déroute et constituent le signe indiscutable que la liaison entre symptômes physiques et intellectuels touche essentiellement aux troubles perceptifs. Il décrit le phénomène en ces termes : *« Lors de l'accès d'intimidation, on ne voit plus qu'au travers d'un nuage » : les objets changent et se confondent; l'oreille aussi trahit : un bourdonnement diffus remplace la perception différenciée des sons, l'univers se transforme en un brouhaha indéterminable où l'on ne distingue plus de relief. Il arrive même, au comble de la confusion, qu'on ne reconnaisse plus les personnes présentes. On ne peut dire si ce trouble est physique ou mental : la capacité d'adaptation à l'instant, dans l'instant, semble soudain impossible; le geste requis et la réplique adéquate échappent au sujet. Le corps, les pensées, l'espace environnant sombrent dans la confusion et l'incohérence : on perd le fil des idées et des gestes, les pensées et l'espace s'embrouillent. [...] »*. Il s'agit bien ici d'une émotion, tout comme la peur, la colère ou la panique qui se traduisent souvent par les mêmes symptômes émotionnels.

Mais, si le trac est bel et bien une émotion, il en est une assez particulière, correspondant à

une situation très caractéristique. Il constitue une peur diffuse, le trac est rigoureusement relié à la présence d'autrui. Selon Jolibert, la crise de trac apparaît comme un sentiment de malaise s'apparentant à l'angoisse, une sorte d'émotion sourde et oppressante, tandis qu'il n'existe aucun motif visible de danger ni même d'objet phobique possible; contrairement à la peur où on redoute quelque chose ou quelqu'un, que ce soit le tonnerre, la vitesse, une bête sauvage, le Bonhomme Sept-heure, ou toute autre menace. Cette crainte « sans objet » se manifeste toujours avant l'événement intimidant, jamais après. En plus, contrairement à la peur, cette forme de timidité ne prend naissance qu'en présence de l'autre. On n'a pas le trac lorsqu'on travaille seul. Un acteur ou un musicien n'a généralement pas le trac en répétition; c'est plutôt avant de se lancer sur scène, devant le public que l'angoisse s'empare de lui. Comme cette intimidation n'arrive qu'en présence des autres, ou en appréhendant leur présence, elle constitue pour Jolibert « *une réaction de la totalité du sujet à la présence et à l'attention d'autrui*¹⁸² ». Il se demande alors comment analyser une telle forme de timidité sans référer à l'altérité. « *Puisqu'elle est un trouble qu'on ne ressent qu'en présence des autres, puisqu'elle a pour domaine, non le moi seul, mais la relation interhumaine, c'est qu'autrui doit jouer un rôle essentiel dans son apparition. [...] Il y a dans toute intimidation la présence d'un alter ego, la reconnaissance d'un autre soi, d'une conscience devant laquelle on se présente et pour laquelle on devient objet de représentation.* »

5.7.2 Pourquoi l'angoisse de la performance ?

« *L'angoisse fait partie de notre vie; à tel point qu'on peut se demander si être dénué d'angoisse ne revient pas à être dénué d'une certaine humanité. Tout le monde a éprouvé ce sentiment de fragilité essentielle, fondamentale, qui ruine les fondements de toutes nos certitudes* », nous dit Jean-Claude Liaudet. Pour lui, l'angoisse ne correspond ni à la peur ni à l'effroi, mais à la perception d'un danger devant un objet réel et identifiable, que l'on ne peut que combattre ou fuir. Ainsi, quelle que soit l'appréhension du danger, le sujet ne se trouve-t-il pas complètement pris au dépourvu ? Par ailleurs, l'effroi signifierait véritablement un effondrement du Moi, de toutes nos capacités dans une panique qui nous « rend fous », de

¹⁸² Ameye, C. (1961). *La timidité, perspectives psychopathologiques*, thèse de médecine dactylographiée, Lyon, p. 17, in Jolibert (1985), p. 18

façon temporaire ou plus prolongée, dans les cas occasionnant des désordres psychiques graves. Autrement dit, les délires du psychotique, ses hallucinations, seraient une tentative malheureuse de donner un visage à l'angoisse panique sans nom qui cause sa perte. « *On peut dire que l'homme se défend de l'effroi par l'angoisse* », a écrit Freud¹⁸³. L'angoisse serait l'attente anxieuse d'un danger imminent, mais impossible à identifier. Elle aurait valeur de signal; elle serait même l'annonce d'une possible destruction du sujet, une manifestation du Moi veillant à son autoconservation. Pour Lacan, également cité par Liaudet, l'angoisse serait liée à une trop grande proximité du désir de l'autre. L'angoisse nous renverrait alors à l'expérience traumatique, que nous connaissons tous, d'être entre les mains d'un autre « *dont le désir énigmatique nous envahit sans que nous y puissions rien : que nous veut-il ? Quelle jouissance tire-t-il de nous ?* » Ces angoisses se traduisent souvent par des phobies, des peurs, des dégoûts que nous tentons de comprendre. Ce qui paraît parfois bien évident aux gens de notre entourage reste souvent parfaitement obscur pour nous. « *C'est que nous n'avons parfois pas envie de savoir ce qu'inconsciemment nous savons parfaitement...* », ajoute Liaudet¹⁸⁴.

En somme, il apparaît clairement que, dans ce type de situation, il faut que l'autre soit engagé d'une quelconque façon dans une relation, en même temps que le sujet traqueur. Tout se jouerait alors dans la nature profonde de cette relation. Comme le souligne Jolibert¹⁸⁵, c'est à partir de la présence d'autrui que le trac peut être compris avant tout comme une déroute sociale et non pas seulement comme simple trouble émotionnel. Ainsi, autrui n'est jamais affectivement neutre pour le sujet intimidé. De plus, ce n'est pas n'importe quel autrui qui induit des réactions de trac. L'être qu'on sait dès le départ indifférent ou foncièrement bienveillant ne fait pas partie d'emblée de cette catégorie de personnes. Non, la personne intimidante est plus spécifique; sa présence semble posséder un pouvoir impressionnant. Selon Jolibert, on y retrouverait un facteur de vague crainte de l'importance de l'autre. Le sujet redoute alors le jugement de certaines personnes et leur concède en même temps un rôle que les autres ne possèdent pas à ses yeux. Ce ne serait alors pas de la tâche dont a peur le traqueur, mais plutôt de l'appréciation de l'autre sur sa manière d'accomplir cette tâche. Le

¹⁸³ Freud, S. (1999). *Introduction à la psychanalyse*. Paris : Petite bibliothèque Payot, cité par Liaudet (2007), p. 90.

¹⁸⁴ Liaudet, J-C. (2007). *Du bonheur d'être fragile*. Paris : Albin Michel, p. 96

¹⁸⁵ Jolibert, B. (1985). *Trac, timidité, intimidation*. Toulouse: Privat, p. 19

pouvoir reconnu à l'autre et la crainte de son jugement provoquent cette réaction de déroute globale par suite du sens et de la valeur que j'accorde à ce dernier. Ce même pouvoir reconnu à un certain autrui ou à un certain groupe de personnes induirait cette réaction d'angoisse de la performance. Jolibert nous rappelle à ce propos, que dans les cas où apparaît cette forme d'intimidation, se reproduit toujours une conceptualisation de l'image de l'acteur qui s'avance sur la scène en étant pleinement conscient qu'il prend le risque d'être sifflé, autrement dit, d'être en quelque sorte nié dans la signification qu'il demande précisément qu'on lui reconnaisse : « *Il faut donc agir pour être intimidé et seul celui qui prend le risque de dire ou de faire à des chances d'être ému, avec, parallèlement, la crainte confuse d'être éconduit par quelqu'un dont il attend quelque chose. [...] Ce faisant, il court le risque, par là même d'être rejeté.* » Jolibert ajoute que la dévalorisation possible du timide est par conséquent proportionnelle non à la quantité des spectateurs, mais plutôt à la qualité que le traqueur attribue à leur jugement. On ne veut particulièrement pas être repoussé par ces personnes dont on convoite l'approbation.

Le trac est d'abord et avant tout une forme d'angoisse par anticipation dans laquelle le sujet n'est certain de rien et réagit à la présence anticipée d'autrui, avant même qu'elle ne soit significative. Cette incertitude porte sur la réaction appréhendée de l'autre et sur l'image de lui-même qu'il va renvoyer au sujet. La réaction possible inquiète, jamais vraiment la réaction réelle, clairement exprimée ou formulée. « *L'intimidation est donc une anticipation défavorable au sein d'une situation d'altérité et réaction émotionnelle de fuite devant ce simple possible. L'intimidé est pris entre des désirs contradictoires : l'envie de comparaître devant autrui pour se rassurer lui-même et la crainte que cette comparution ne produise un jugement défavorable [...]* ¹⁸⁶ ». L'acte artistique que le sujet réalise seul et celui qu'il accomplit en public ne sont pas de même nature. En public, la complexité technique ou environnementale n'est pas en soi plus grande. Ce qui diffère entre la pratique privée de l'art et la pratique publique, c'est qu'en public cet autre dont l'approbation importe tant, empêche le sujet de s'oublier dans l'action par sa simple présence. Le sujet n'agit plus de la même façon, il s'inquiète de la manière dont on le voit agir, ce qui en fait change la nature de « l'action agie » en « action réfléchie ». Survient ici la perte de la spontanéité propre à

¹⁸⁶ Jolibert, B. (1985). *Trac, timidité, intimidation*. Toulouse: Privat, p. 23

l'expression souhaitée de l'œuvre. Il faut indéniablement s'en rapporter à quelqu'un d'autre pour qualifier ses actes, nous rappelle Jolibert :

« Supposons que, dans la solitude de ma chambre, je dise à haute voix un texte appris par cœur : je suis seul, toute ma conscience est occupée par ce texte qu'il me faut reproduire fidèlement et dire avec justesse. Mon attention est entièrement attente et tension vers le texte, elle est accaparée par l'objet. Pour reprendre le vocabulaire sartrien, je suis alors sur le plan de la conscience non thétique de soi¹⁸⁷, conscience irréfléchie, parce que conscience d'objet. Cela signifie qu'il n'y a pas de détour réflexif, pas de moi conscient de lui-même pour partager ma conscience, rien à quoi je puisse rapporter mes actes pour les qualifier. [...] Tout à coup, autrui survient, qui m'observe en silence. Par son regard, il m'assigne une place dans l'espace, et je me reconnais comme regardé. À partir de cet instant, je ne suis plus enveloppé dans ce que je fais. Autrui est là, et toutes mes actions se rapportent à lui : d'objet pour sa conscience, je deviens objet pour la mienne. Il suffit qu'autrui apparaisse et que je me sente par là même objet de son attention pour que je me trouble. Sa présence physique, son regard posé sur moi provoquent un arrêt de l'action. Ce texte que je connaissais parfaitement avant que je me sente observé ou écouté, non seulement je ne sais plus le dire, mais j'en oublie l'essentiel. Tout mon être est affecté; les arguments les mieux aiguisés sombrent dans la confusion, ma fière allure n'est plus que débâcle. C'est que l'autre, dans la clandestinité de mon activité solitaire, reste à ma merci au point de disparaître de l'immédiateté de mes préoccupations. Autrui physiquement présent, en revanche, me rappelle la distance à laquelle il m'installe et me tient. »¹⁸⁸

L'autre, constitué à l'origine comme donneur de sens, devient tout à coup attentif à quelque chose que le sujet ne saisit pas. Par le simple fait de se sentir regardé, le traqueur devient décalé par rapport à lui-même. À ce moment précis, le regard de l'autre ne trahit rien du sens qu'il porte, mais derrière l'impénétrabilité du regard de l'autre le traqueur demeure très conscient que tout ce sens obscur est quand même très présent, sans toutefois savoir ce qui

¹⁸⁷ Sartre, J.-P. (1965). La transcendance de l'ego esquisse d'une description phénoménologique. Paris: J. Vrin, p. 29, cité par Jolibert (1985)

¹⁸⁸ Jolibert, B. (1985). *Trac, timidité, intimidation*. Toulouse: Privat, p. 23

s'y cache ou ce que cet autre attend de lui¹⁸⁹.

5.7.3 L'admiration, cause de trac ?

Ce qui ressort clairement de toutes ces perceptions de l'autre, du sens qu'il apporte à mes faits et gestes, ainsi que des conduites que déclenchent ces situations d'altérité, c'est qu'il y a dans ces situations précises, impossibilité pour le sujet de remettre l'autre en question de manière rationnelle. — Pourquoi ? Les incertitudes ne jouent un rôle inhibiteur que si elles trouvent leur source dans des êtres admirés, qu'on s'interdit implicitement de remettre en question¹⁹⁰. En voici un exemple assez probant : *Un musicien bien connu qui étudiait avec un grand maître à Berlin est convié à jouer en récital à la Radio de Berlin. Il s'agit en fait d'un récital public qui sera radiodiffusé ultérieurement. Flatté par une telle invitation, se sentant bien préparé, notre soliste accepte l'invitation avec plaisir et beaucoup de jovialité. Mais voilà que la Philharmonique de Berlin fait relâche ce soir-là. Le professeur tant admiré et ses collègues-musiciens émérites, qui ont font partie, sont alors libres et s'empressent de s'annoncer au récital. Et c'est ainsi que bascule la belle jovialité de notre interprète : il ne jouera désormais plus devant un public qu'il ne connaît pas, ni devant ses pairs; il jouera devant son professeur, devant ses maîtres à penser, devant ses idoles... « Il a fallu que je me crée des ancrages, m'a-t-il dit. »*¹⁹¹ L'admiration apparaîtrait donc comme la racine de toute intimidation, c'est du moins ce qu'avance Jolibert. Cette admiration préalable, au sein de laquelle l'autre apparaît dans toute son ambiguïté de donneur de sens alors que ce sens même nous échappe, constitue en soi une double contrainte. Cette dernière, notion de base de la psychocybernétique, reste la clé pour comprendre comment s'installe la timidité.

Rappelons que les éléments indispensables pour constituer une situation de double contrainte sont les suivants, selon Bateson¹⁹² : 1) *Deux personnes ou plus*, dont l'une désignée comme « victime »; 2) *Une expérience répétée*, la double contrainte devenant une expérience revenant avec régularité dans la vie de la « victime »; 3) *Une injonction négative primaire*, qui dit en quelque sorte : a) *Ne fais pas ceci ou je te punirai* ou, b) *Si tu ne fais pas ceci, je te punirai*, il

¹⁸⁹ Jolibert, B. (1985). *Trac, timidité, intimidation*. Toulouse: Privat, p. 143-144

¹⁹⁰ Jolibert, B. (1985). *Trac, timidité, intimidation*. Toulouse: Privat, p. 155

¹⁹¹ Témoignage recueilli par l'auteur. Nous reviendrons plus loin dans le présent ouvrage sur la notion d'ancrage.

¹⁹² Bateson, G. (1995). *Vers une écologie de l'esprit*: Éditions du Seuil.

s'agit en fait ici d'un contexte d'apprentissage basé plutôt sur l'évitement de la punition (traumatisme) que sur une recherche de récompense; 4) Une *injonction secondaire*, qui contredit la première à un niveau plus abstrait, car transmise par des moyens non verbaux (attitudes, gestes, ton de la voix, actions significatives), et qui revêt une grande variété de formes susceptibles de signifier: « *Ne doute pas de mon amour, mais...* », « *Ne pense pas à ce que tu dois ne pas faire...* », « *Ne considère pas cela comme une punition, mais...* ». Il se peut même, lorsqu'on a plus de deux personnes, que l'une contredise l'injonction de l'autre de manière subtile; 5) Une *injonction négative tertiaire qui interdit à la victime d'échapper à la situation* et qui peut revêtir, dans certains cas, l'apparence de stratagèmes faisant qu'il devient impossible de fuir la situation. Ces stratagèmes ne sont pas tout à fait négatifs comme le seraient des promesses d'amour fantasques, et d'autres considérations; 6) Enfin, *l'apprentissage*, par lequel la « victime » a appris à percevoir « son univers » sous la forme d'une double contrainte, dont n'importe lequel élément suffit à provoquer panique et rage.

5.7.4 La zone de confort

Toujours dans une optique psychocybernétique, Pierre Mongeau et Jacques Tremblay¹⁹³ croient que les représentations que se construit un sujet sur le plan cognitif (interprétation, explications, etc.) constituent des hypothèses s'appuyant sur des indices corporels ou affectifs. Ils donnent à ce propos l'exemple d'une personne qui reconnaît (à tort ou à raison), dans ses pulsions du moment, le même type de réactions qui l'ont conduite de manière systématique à des séparations éprouvantes dans son passé : elle tentera sans doute d'éviter toute rencontre avec une autre personne qui pourtant l'attirerait. Bref, elle ne se sent pas confortable à l'idée d'entrer en contact avec cette attirante excitation. Attrayante, semblable perspective la fait sortir de sa zone de confort, de ses seuils de confort-inconfort. Ainsi, pour Mongeau et Tremblay, « *Tout écart trop prononcé au-delà de ces seuils suscite une impression d'inconfort, laquelle représente en quelque sorte un repère pour l'organisme. Son apparition est liée à la perception d'un risque éventuel pour l'intégrité de la personne ou de son mode de vie. Cet écart indique une menace pour la personne ou ses manières de faire les choses, ses habitudes, ses réactions spontanées. Il suscite le désir de remédier à la*

¹⁹³ Mongeau, P., & Tremblay, J. (2002). *Survivre la dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec.

situation. » Mongeau et Tremblay reconnaissent cependant que, dans certaines circonstances, le risque ou la menace à l'intégrité peuvent être interprétés comme une occasion de changement, de développement et de transformation. Même dans pareil cas, que la menace soit réelle ou non, la personne s'éloigne de ses balises habituelles. La variation subséquente du niveau de tension informe le sujet qu'il est temps d'agir, à la manière d'un système d'alarme¹⁹⁴.

Selon ces deux auteurs, le niveau de confort ressenti n'est toujours qu'en partie relié aux réactions volontaires de la personne, car le sujet peut aussi être affecté par les éventuelles modifications de seuils de tolérance. Au gré des situations propices au changement, les zones de tolérance s'élargissent ou se rétrécissent. Mongeau et Tremblay illustrent leur propos en évoquant un du pêcheur qui au fil du temps, s'habitue à vivre avec la tension de milliers de moustiques autour de lui. Il s'agit en somme d'un processus d'autorégulation et de maintien du confort (bien-être, mal-être) destiné à garder le cap sur des objectifs prédéfinis. Ainsi, la régulation du niveau de bien-être ou de mal-être normal, qu'elle soit de nature corporelle, affective ou cognitive, constituerait le moteur fondamental des conduites humaines et se situerait en deçà du désir, de l'intention ou de la volonté. L'un et l'autre y seraient plutôt assujettis¹⁹⁵.

Sur le plan cognitif, la tolérance d'une personne pourrait varier dépendant du fait selon qu'elle se trouve en situation de loisir, de travail ou de responsabilité civile. Cette tolérance pourrait aussi être affectée si le sujet se retrouve avec des amis, des collègues ou des membres de sa famille. Ainsi, un inconfort émotif serait perçu comme intolérable en famille ou entre amis, mais considéré comme normal en milieu de travail¹⁹⁶. Voilà ce qui nous amène à penser, à la manière de Mongeau et Tremblay, que « *les représentations du monde, de soi et des autres ne font l'objet d'une attention consciente qu'à la suite d'une variation du niveau de tension. Cette variation peut être attribuable à l'incapacité de saisir une situation ou par l'énervement associé à un insight, d'une illumination spontanée, relativement à un*

¹⁹⁴ Mongeau, P., & Tremblay, J. (2002). *Survivre la dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec, p. 36

¹⁹⁵ Ibid, p. 37

¹⁹⁶ Ibid, pp. 38-39

problème. Les représentations ne sollicitent l'attention consciente que lorsqu'elles se révèlent inefficaces pour diriger l'action ou lui donner du sens. [...] L'excitation intellectuelle qui amène la personne en dehors de sa zone de confort lui indique la présence d'éléments que ses représentations actuelles ne prennent pas correctement en compte. [...] Ces variations du niveau de tension cognitive correspondent aux expériences traduites par les notions d'ignorance, de cohérence et d'incohérence, de sens et d'absurdité, d'ambiguïté et de clarté, de confusion et de précision, etc.. Ces expériences cognitives sont, comme les expériences affectives et corporelles, diverses et difficiles à résumer en un ou deux notions principales. Toutefois, les termes " confusion et précision » définissent assez bien les pôles de l'expérience cognitive pour que nous les retenions comme notion clé. L'idée de confusion renvoie à ce qui est désordonné, manque de clarté intellectuelle et est susceptible de provoquer une méprise. Elle peut être associée à un état de stupeur, à des troubles perceptifs mnémoniques et intellectuels. À l'inverse, l'idée de précision renvoie à ce qui est clair et détaillé, qui apporte une plus grande information ou une information plus sûre (p. 57) »¹⁹⁷.

Mentionnons de plus qu'un manque d'information n'est pas toujours à l'origine de cette confusion. Les auteurs donnent l'exemple de l'intellectuel qui, en développant une compréhension approfondie des multiples facteurs qui expliqueraient une situation, peut se retrouver littéralement paralysé devant des décisions à prendre. C'est alors la trop grande richesse de ses représentations qui entrave l'efficacité de son action.

Sommes toutes, selon Mongeau et Tremblay, une personne aux prises avec les symptômes de l'angoisse de la performance ne vit pas pour donner un sens aux choses ou aux événements, ni pour éviter la confusion. Elle tente plutôt par tous les moyens possibles de donner un sens au monde et à sa vie afin de maintenir et d'améliorer sa condition de vie¹⁹⁸. Il pourrait alors s'agir principalement d'une affaire de qualité de rapport avec le monde.

¹⁹⁷ Mongeau, P., & Tremblay, J., (2002). *Survivre la dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec, p. 57

¹⁹⁸ Ibid, pp. 59-60

CHAPITRE VI

CONCLUSION

6.1 LE BUT, LA NATURE ET L'ENVERGURE DU TRAVAIL

Le but de la présente recherche était de mieux comprendre la notion d'intersubjectivité dans les processus communicationnels et créatifs mis en œuvre par les artisans des arts de la scène. Notre cheminement nous a tout de suite amenés à apporter une attention toute particulière au facteur de l'expression artistique, tant dans la musique, la danse, le théâtre que la parole publique. Devant l'étendue d'un tel champ de recherche, il nous a semblé judicieux d'aller droit à la base du processus expressif, c'est-à-dire chez l'artiste. Nous voulions ainsi appréhender les motivations profondes du « performeur », faire connaissance avec la nature des sentiments relatifs à cette passion qui l'habite et explorer en même temps la relation qui le lie au public. En parcourant plusieurs témoignages recueillis par nombre d'auteurs, il nous est bien vite apparu que cette relation artiste-public relevait la plupart du temps de la vision que ce même artiste entretenait de lui-même. Le trac est bien vite devenu le point focal que nous avons utilisé pour mieux percevoir la nature de cette forme d'intersubjectivité.

6.2 LA DÉMARCHE ADOPTÉE

En cours de recherche, nous avons rapidement découvert qu'il n'existait pas, à notre connaissance, de documentation traitant spécifiquement du trac ou de l'anxiété reliée à la performance, sous l'aspect communicationnel, et ce, dans l'ensemble des arts de la scène. Aucune publication n'offrait simultanément une synthèse de ce phénomène dans plusieurs disciplines artistiques. Nous nous sommes donc donné comme mandat d'étudier de façon théorique, par l'entremise d'ouvrages divers, les relations interactives pouvant exister entre les représentants du monde des arts de la scène, musiciens, chanteurs, danseurs, comédiens, incluant même certains conférenciers, et leur public. Il nous fallait pour ce faire saisir ce qui se passait en eux alors qu'ils étaient en pleine représentation. Nous devions par la même occasion tenir compte de la présence du trac chez le « performeur », mais en le considérant

sous l'angle des aspects sociaux et culturels de la communication interpersonnelle. Dès lors, il devenait impérieux pour nous de tenter de définir l'art et de délimiter la place qu'il occupe dans notre société. Il s'agissait aussi, à la base, de cerner la relation entre art et artiste. Ne dit-on pas que, sans art il n'y a pas d'artiste, et que sans artiste, il ne peut y avoir d'art ? Ainsi, en partant du corpus de différents auteurs, issus du monde des arts, de la philosophie, de la psychologie et de la psychanalyse, nous avons adopté une stratégie de recherche phénoménologique pour d'abord comprendre les processus communicationnels mis en branle dans l'expression. Nous avons eu recours aux principes de l'herméneutique en considérant, à travers les auteurs, les formes d'expression des artistes lors d'un spectacle en dépit des contingences que le trac génère.

6.3 LES PRINCIPALES PISTES DE RÉFLEXION DÉGAGÉES

À la lecture des témoignages cités par les auteurs de notre corpus et en consultant nombre d'artistes de la scène dans l'optique de notre recherche, le prédicat de l'anxiété de la performance nous est apparu comme constituant un problème social considérable. De plus en plus, des professionnels de la scène, étudiants en art dramatique, musiciens, danseurs, présentateurs, enseignants ou conférenciers se disent en effet victimes du problème du « juge intérieur » et de l'incessante « voix interne », ~~qui les déstabilisent et les déconcentrent~~, ou simplement les paralysent en pleine prestation. Nous ne faisons pas référence à la simple nervosité occasionnée par un manque de préparation avant une exécution artistique, mais bien d'un mal-être, d'une peur sans objet qui finit par prendre toute la place. À l'instar du sportif de haut niveau, l'artiste de scène est constamment tenu à la performance et les attentes énormes. L'artiste ne peut ni décevoir son public, ni lui-même. Jour après jour, soir après soir, il se présente de corps et d'esprit devant un auditoire et doit offrir en tout temps le meilleur de lui-même. Il n'y a là aucune place pour les émotions parasites comme l'anxiété de performance chronique. Voilà ce qui nous a amenés à dégager des pistes de réflexion à partir de la question suivante : « Comment le trac influence-t-il l'expression artistique et la rétroaction du public, dans les arts de la scène ? » Plus spécifiquement, nous avons voulu comprendre « d'où vient le trac chez l'artiste de la scène, et où le conduit-il ? » En réponse à ce questionnement, nous avons dès le début émis l'hypothèse selon laquelle tout partait

d'une perception erronée qu'aurait l'interprète de sa propre identité, en tant qu'individu et en tant qu'artiste. Cette perception pouvait dépendre en grande partie de la nature du rôle social et artistique que le sujet s'attribue dans la société, et par-dessus tout, de l'importance subjective qu'il accorde au jugement du public. L'appréhension du regard d'autrui, les histoires de peur que se raconte l'artiste, ses voix intérieures, parfois plus fortes que sa concentration, ont souvent raison de longues années de préparation et des techniques les plus éprouvées. Tout le registre expressif d'une œuvre peut ainsi en être affecté dans le cours de son interprétation, sans parler de l'avenir incertain qu'encourt la carrière de cet interprète.

Au fil de nos réflexions, nous en sommes arrivés au constat que le phénomène du trac tire ses origines d'un sentiment d'incohérence entre la transparence des intentions créatrices de l'artiste et leur expression artistique. D'après Diane Leduc¹⁹⁹, le piège du trac réside au cœur même de l'authenticité de l'artiste. L'interprète s' imagine arriver au sommet de son authenticité pour se comprendre, pour s'expliquer, et en même temps, du fait de se croire aussi authentique, il réfute inconsciemment la vérité qu'il prétend atteindre. L'idéal d'être authentique étouffe parfois l'authenticité « véritable ». Cette quête d'authenticité s'expliquerait donc par la présence d'un manque dans le fondement même de cette cohérence entre la transparence des intentions créatrices et leur expression artistique. Ce manque pourrait représenter la source du phénomène de l'anxiété liée à l'exécution dans les arts de la scène. Pour Bruce Baugh²⁰⁰, l'essence de l'authenticité « *se trouve dans la manière de dépasser la technique, de la défier afin que la décision créatrice se manifeste comme telle, telle qu'elle est* ». À l'origine du trac, se trouve en fait une forme « d'erreur épistémologique » dans la perception que l'artiste a de lui-même, de son rôle ainsi que de l'appréciation appréhendée de son public. Bateson²⁰¹ ne disait-il pas que peu d'entre nous peuvent aspirer à cette authenticité ou plutôt à cette exactitude épistémologique, qui serait l'apanage d'un Bach ou d'un William Blake, pleinement conscients que l'*imagination poétique* est la seule réalité artistique ?

¹⁹⁹ Leduc, D. (2005). *La description phénoménologique au service de l'authenticité en danse*. Recherches Qualitatives, Vol. 25 (1), 2005, 9-24 ISSN 1203-3839

²⁰⁰ Baugh, B. (2003). *French Hegel: from surrealism to postmodernism*. New York: Routledge, cité par Diane Leduc (2005)

²⁰¹ Bateson, G. (1995). *Vers une écologie de l'esprit*: Éditions du Seuil.

Mais si le musicien, le danseur et le comédien ressentent les effets du trac sur scène, qu'en est-il dans le cas du compositeur, du chorégraphe et de l'auteur lors de leur travail de création ? Il nous apparaît également qu'auteurs et interprètes se rejoignent dans la manifestation de ces « *moments intenses de doute, de remise en question ainsi que de grandes solitudes* », dans des états troubles de la conscience et des sentiments d'angoisse et de négativité qui aiguillonnent le geste générateur. Selon nous, le trac s'apparente au phénomène du « chaos créateur » qu'a étudié Chantal Deschamps²⁰². Autant dans le trac que dans le chaos, il y a les mêmes ruptures transformatrices et la même souffrance inhérente à la démarche artistique. La différence résiderait alors dans le moment de l'apparition de l'épisode d'anxiété et dans la durée de cet état second. De plus, suivant ce raisonnement, nous considérons que ces épisodes d'anxiété se retrouvent de façon assez semblable dans les deux contextes créatifs suivants : 1) la phase d'écriture, de création artistique proprement dite (peinture, écriture, composition, chorégraphie) qui s'effectue généralement de manière solitaire et qui se situe dans ce que nous avons appelé les « arts à un temps », ou dans le premier temps d'une « œuvre à deux temps », selon la théorie de Gouhier²⁰³; 2) la phase de re-création, d'interprétation publique (théâtre, chant, musique instrumentale, danse) qui elle s'effectue devant public, dans le deuxième temps des « arts à deux temps (re-création) ». Ces deux phases, création-recréation, induiraient chacune leur parcelle d'anxiété : le chaos créateur et l'anxiété de performance.

Mais quel rapport y a-t-il entre le trac et la communication ? L'anxiété de performance dans les arts de la scène ne relève-t-elle pas simplement du domaine de la psychologie ? Il faut revenir sur le fait que communication et arts semblent étroitement liés. Cette relation se remarque encore davantage dans les arts dits « transitoires », ou arts de la scène. Pour Gadamer (1992) « *de tout temps, rhétorique et poésie vont ensemble et en un certain sens, la rhétorique y jouit de la priorité.* » Pour lui, la rhétorique représente la forme universelle de la communication humaine et elle détermine aujourd'hui encore notre vie sociale bien plus profondément que ne le fait la science. S'installe alors un monde virtuel consensuel, l'induction d'une communication, sinon l'*installation* d'une œuvre d'art, expression chère à

²⁰² Deschamps, C. (1993). L'approche phénoménologique en recherche comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine. Montréal: Guérin.

²⁰³ Gouhier, H. G. (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris: Flammarion.

Martin Heidegger²⁰⁴. Dans le même esprit, Paul Ricoeur déclare que « *La communicabilité est la modalité de l'Universel sans concept; il s'agit là d'une sorte de trainée de poudre, de contagion d'un cas à l'autre.* »²⁰⁵ C'est finalement cette contamination qui emporterait les sujets dans la communion, et dans la participation à la même émotion. L'interprète deviendrait en quelque sorte le catalyseur de ce phénomène. Il se constituerait alors une sorte d'historicité de réception qui entraînerait une forme de permanence, « *comme si l'œuvre d'art se créait un public temporellement ouvert et indéfini* »²⁰⁶. Ricoeur parle alors de la *monstration de l'œuvre*. Il s'agit fait qu'une œuvre d'art vise à être partagée, par conséquent à être montrée, au-delà de l'intentionnalité de son auteur, et en tant même qu'œuvre d'art. La *monstration*, se définit comme « sa capacité à être partagée entre le créateur et son public²⁰⁷ ». C'est précisément au cœur de la monstration que se manifeste le trac. Comment transmettre cette contagion et cette communion lorsqu'on est en proie à un violent épisode d'anxiété de la performance ? Quelles émotions réussit-on vraiment à transmettre sous l'effet du trac si ce n'est que sa propre peur ? Quelles formes d'émotion le public peut-il retourner à l'interprète ? Un malaise, une insatisfaction, si ce n'est une incompréhension totale.

Il faut dire que le trac constitue d'abord et avant tout une forme d'angoisse par anticipation. Dès lors, le sujet, certain de rien, réagit à la présence anticipée d'autrui, avant même qu'elle ne soit significative. Cette incertitude porte essentiellement sur la réaction appréhendée de l'autre et sur l'image de lui-même qu'il va renvoyer au sujet. Par contre, l'acte artistique que le sujet réalise seul et celui qu'il accomplit en public ne sont pas de même nature. En public, la complexité technique ou environnementale n'est pas en soi plus grande. La différence entre la pratique privée de l'art et la pratique publique, provient du fait qu'en public cet autre dont l'approbation importe tant, empêche le sujet de s'oublier dans l'action par sa simple présence. L'autre, constitué à l'origine comme donneur de sens, devient tout à coup attentif à quelque chose que le sujet ne saisit pas. Par le simple fait de se sentir regardé, le traqueur devient décalé par rapport à lui-même. À ce moment précis, le regard de l'autre ne trahit rien du sens qu'il porte. Derrière son impénétrabilité, le traqueur demeure très conscient que tout

²⁰⁴ Heidegger, M. (1980). *Chemins qui ne mènent nulle part* (Nouv. éd. ed.). Paris: Gallimard, (461 pp)

²⁰⁵ *Arts, langage et herméneutique esthétique. Entretien avec Paul Ricoeur* par Jean-Marie Brohm et Magali Uhl - <http://www.philagora.net/philo-fac/index.htm>

²⁰⁶ *Ibid*

²⁰⁷ *Ibid*.

ce sens obscur est quand même très présent, sans toutefois savoir ce qui s'y cache ou ce que cet autre attend de lui²⁰⁸. Par conséquent, il est exact de dire qu'une personne livrée à l'angoisse de la performance ne vit pas pour donner un sens aux choses ou aux événements, ni même pour éviter la confusion. Elle recherche plutôt par tous les moyens mis à sa disposition à donner un sens au monde et à sa vie, et ce, précisément afin de maintenir et d'améliorer sa condition de vie²⁰⁹. Quoi qu'il en soit, l'interprète devra puiser dans sa propre conviction son habileté à exprimer éloquentement l'engouement qu'il porte à l'investissement du créateur de l'œuvre exécutée. Il devra aussi trouver en lui-même la force de s'abandonner, tout au long de sa carrière, à la bonne foi et au bon jugement des spectateurs. Voilà que nous en revenons à notre première citation Épictète (1^{er} siècle apr. J.-C.) en début d'ouvrage : « *Ce ne sont pas les choses qui nous troublent, mais l'opinion que nous nous faisons des choses* ».

210

6.4 LES CONCLUSIONS QUE NOUS EN TIRONS

Bien compris, bien intériorisés et utilisés à bon escient, les phénomènes du trac et du chaos créateur peuvent devenir la base d'une redéfinition plus adéquate du rôle créatif dont s'investit l'interprète de scène en lui fournissant entre autres l'occasion de se fixer des objectifs professionnels plus en accord avec sa personnalité profonde, son art et son environnement et d'employer dès lors les techniques les plus appropriées pour ce faire.

Ne faisant pas intégralement partie de l'objet de cette recherche documentaire, toutes ces pistes de réflexion nous conduisent quand même d'emblée à divers moyens pour contrer les effets de ces périodes d'insécurité et de doute profond causées par le trac, et finalement en retirer un profit appréciable en matière d'enrichissement épistémique et artistique. Dans ce même esprit, André Moisan, clarinettiste virtuose et professeur à l'Université de Montréal prononçait récemment une série de conférences intitulées : *Stratégies mentales pour une*

²⁰⁸ Propos inspirés de Jolibert, B. (1985). *Trac, timidité, intimidation*. Toulouse: Privat, p. 143-144

²⁰⁹ Propos inspirés de Mongeau, P., & Tremblay, J. (2002). *Survivre la dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec.

²¹⁰ Watzlawick, P., Jackson, D. d. A., & Beavin, J. H. (1979). *Une logique de la communication*: Éditions du Seuil.

*performance optimale, La pensée au service de l'artiste du 21^e siècle*²¹¹. Il y énonçait des règles simples axées sur bonne préparation mentale et physique de l'exécutant. Moisan attire plus particulièrement l'attention de l'auditoire sur l'importance du développement chez l'artiste d'une attitude positive, amenant la poursuite d'objectifs clairs et réalistes. Il suggère également le recours à une pratique technique stratégique de l'instrument et à une pratique, tout aussi stratégique et planifiée, de la gestion du stress. Mais l'approche globale de l'enseignement d'André Moisan repose sur la notion de plaisir. Comme Mongeau et Tremblay, il constate que deux forces fondamentales agissent sur l'humain : le plaisir et la douleur. Ainsi, la meilleure clé d'accès à une bonne stratégie mentale, c'est précisément d'identifier ses propres sensations par rapport au stress qui prévaut. Comme il n'y a aucun plaisir à faire de la musique, de la danse ou du théâtre en tremblant avant d'émettre un son ou une parole, il faut « éviter d'éviter » et trouver à l'intérieur de soi des ressources offrant des solutions mesurables et durables pour chacun de nos niveaux de stress. On en revient en quelque sorte à la notion d'attention consciente de Mongeau et Tremblay.

Dans l'élaboration de leur théorie de la *zone confort-inconfort* dont nous avons fait état plus tôt, Mongeau et Tremblay explorent la piste de *l'attention consciente* comme facteur régulateur lors des épisodes de stress ou d'inconfort chez les sujets étudiés. Ils ont pu développer un modèle de représentation de la personne humaine à partir du postulat en vertu duquel « *l'être humain est soumis à la même pulsion de survie que l'ensemble des êtres vivants* ». Selon ce modèle, « *l'organisation, le fonctionnement et le développement psychologique de la personne apparaissent fondamentalement assujettis à cette pulsion* ». En fait, pour Mongeau et Tremblay, « *tous les éléments de l'expérience humaine, de la plus discrète sensation aux prises de position idéologiques les plus affirmées, en passant par les réactions affectives les plus diverses, sont assujettis au maintien et à l'amélioration des conditions environnementales, psychologiques et sociales auxquelles son niveau habituel de bien-être ou de mal-être est adapté* ». Il s'agit là d'un élément charnière qui gère dans l'ombre plusieurs aspects apparemment irréconciliables de l'existence de l'être humain²¹².

²¹¹ Moisan, A. (2007) *Stratégies mentales pour une performance optimale, La pensée au service de l'Artiste du 21^e siècle*, conférence prononcée le 2 décembre à la Faculté de Musique de l'Université de Montréal.

²¹² Mongeau, P., & Tremblay, J., (2002). *Survivre la dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec, pp. 120-130

Cette mécanique, plus ou moins consciente, fait en sorte que le sujet change ses schèmes de réponses lorsque ceux-ci ont des retombées négatives au niveau du maintien ou de l'amélioration de ses conditions de survie. Autrement dit, la personne chercherait à modifier ses schèmes de réponses quand leurs incidences néfastes deviennent globalement plus élevées que les gains qu'ils suscitent²¹³. Le seul moyen dont disposerait alors l'humain pour ce faire serait ce que Mongeau et Tremblay appellent l'*attention consciente*. Ainsi, la raison d'être de l'attention conscience procèderait directement des difficultés que pose le maintien des conditions habituelles de survie. L'attention consciente n'existerait que par et pour les problèmes de la personne. Elle équivaldrait à une sorte de signal d'alarme : « *elle est la pomme par laquelle on déchoit du paradis* ».

Pour les auteurs, l'*attention consciente* traduit à la fois la notion d'attention portée à quelque chose ou à quelqu'un, d'une certaine présence d'esprit, et en même temps, la capacité à se représenter soi-même, prise comme conscience de soi. « *Il s'agit en fait d'un mécanisme de construction des représentations dont la fonction est de contribuer à la régulation du maintien et de l'amélioration des conditions de survie. Elle exerce en quelque sorte un contrôle exécutif sur l'ensemble des activités et des conduites de la personne. L'attention consciente joue un rôle primordial dans l'apprentissage et le contrôle de soi. Elle est le lieu de décision des grandes orientations, le lieu où s'élaborent les intentions, les projets et les objectifs d'action. En ce sens, l'attention consciente est le siège de l'action volontaire. Elle permet de planifier, de contrôler, d'évaluer et de corriger l'action à partir des représentations que la personne s'est faite de son action* »²¹⁴.

La recherche de la confiance en soi et du bonheur constituerait alors un processus en constante évolution dans la mesure où cette quête s'effectue essentiellement par la prise de conscience des éléments de vie qui peuvent nuire à sa réalisation. C'est précisément cette conception paradoxale qui expliquerait, selon Mongeau et Tremblay, « *la fascination des êtres humains pour ce qui ne va pas et pour ce qui est inhabituellement excitant ainsi que*

²¹³ Mongeau, P., & Tremblay, J., (2002). *Survivre la dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec, p. 132

²¹⁴ Mongeau, P., & Tremblay, J. (2002). *Survivre la dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec, p. 81

leur propension à discuter quasi continuellement des problèmes et autres événements inhabituels qu'ils rencontrent dans leurs efforts pour maintenir leur niveau de bien-être ou de mal-être ». On peut donc penser, à la façon des philosophes zen, que la richesse de l'épistémè humaine ne réside pas tant dans l'atteinte d'un état de bonheur que dans sa quête. Ce cheminement dans l'expérience de la vie passe par l'attention consciente.

6.5 UNE RECHERCHE À POURSUIVRE AU TROISIÈME CYCLE

Considérant avoir obtenu les résultats escomptés dans le cadre de cette exploration documentaire, je crois avoir semé les premiers jalons d'une nouvelle recherche portant sensiblement sur les mêmes phénomènes. Cette nouvelle étude pourrait faire l'objet de mes travaux de troisième cycle. Il s'agirait alors de confronter les pistes de réflexion dégagées dans la présente étude et d'explorer encore d'autres avenues, mais cette fois, directement auprès des artistes de la scène.

Cependant, dans un premier temps, je souhaiterais d'abord poursuivre une étude de nature ontologique à partir des écrits d'Heidegger et de Gadamer sur l'art et ses formes d'expression, toujours selon les approches de l'herméneutique. Je développerais ensuite, avec les données recueillies dans le présent ouvrage ~~et les résultats de mes démarches auprès des deux philosophes allemands~~, une sorte de schéma directeur situant la place de l'art et celle de l'artiste dans le même monde, à la fois par rapport à l'art et à son environnement immédiat.

Dans un deuxième temps, toujours en m'inspirant des mêmes sources, j'envisage de compléter la présente réflexion par une étude phénoménologique de cas multiples auprès d'un groupe d'artistes de la scène. Il me semble que la méthodologie d'Amadeo Giorgi²¹⁵ s'avèrerait tout à fait appropriée pour cette nouvelle quête.

L'équipe se composerait alors d'une quinzaine de personnes, issues de la danse, du théâtre, de la musique et de communicateurs inconditionnels de la parole publique. Cette étude phénoménologique porterait sur l'analyse de témoignages de personnes ressources, mes

²¹⁵ Giorgi, A. (1974). *Psychology as a human science a phenomenologically based approach*. New York: Harper & Row.

cochercheurs, à partir de grilles de questionnement précises, et de recoupements entre les différents apports des artistes interrogés. Ce cheminement phénoménologique à travers le récit du vécu et de l'expérience professionnelle des participants présuppose une rencontre entre la subjectivité de chacun des collaborateurs et celle du chercheur. L'intersubjectivité sera donc à la base de la compréhension du vécu et de la conscience du sujet dans son rapport au monde.

Il va sans dire que les entrevues enregistrées feront intégralement partie de cette analyse. Chantal Deschamps²¹⁶, une adepte de Giorgi, propose d'ailleurs un schéma d'entrevues utilisées pour sa thèse sur le phénomène du chaos qui pourrait s'avérer tout à fait applicable à une recherche sur le phénomène du trac. Ses thèmes principaux s'énoncent comme suit : 1) la conscience du monde extérieur; 2) la conscience du vécu de la création; 3) la conscience de soi; 4) la conscience de l'expérience [du chaos] du trac. Bien sûr, la matière première de cette nouvelle « corecherche » proviendra en grande partie des écrits recensés dans la présente étude, en plus du matériel issu de Heidegger et Gadamer. Les données ainsi recueillies susciteront sans doute des entrevues en profondeur avec les cochercheurs où je pourrai valider les idées avancées dans ce mémoire et ainsi comprendre encore davantage les mécanismes trac. Je m'attends par exemple à y retrouver plusieurs témoignages inspirés de situations familiales difficiles ayant marqué de façon appréciable la personnalité et la destinée artistique de mes cochercheurs. De plus, entreront probablement en jeu des choix pédagogiques discutables de la part des maîtres auprès desquels ces artistes ont été formés. Ainsi, l'appréhension de la réalité de chaque personne est-elle sans cesse altérée par les expériences personnelles qu'elle vit, les filtres qu'elle acquiert et les distorsions conceptuelles qui en découlent. L'humanité a peur... Elle a peur du vide... et c'est souvent dans l'intentionnalité communicationnelle et l'expression artistique que naît la recherche de l'altérité réconfortante. Après tout, nous sommes tous sur le même navire; à nous de ne pas « tomber à la mer » en cours de voyage !

²¹⁶ Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Montréal: Guérin.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages

- Albert, B. (2008, Mai). Le musicien amateur. *Le Journal de Cammac*.
- Anzieu, D. (1981). *Le corps de l'oeuvre, Essais psychanalytiques sur le travail créateur*. Paris: Gallimard.
- Arcier, A.-F. (1998). *Le trac: le comprendre pour mieux l'apprivoiser*. Onet-le-Château: AleXitère.
- Baillargeon, S. (2008, 8 et 9 mars). Portrait de l'artiste en aristocrate. *Le Devoir*.
- Baillargeon, S. (2008, 8-9 mars). La star et moi, Nos vedettes font partie de la famille. *Le Devoir*.
- Barron, F. (1963). *The Needs for Order and for Disorder as Motives in Creative Activity. Scientific Creativity: Its Recognition and Development*. New-York: John Wiley & Sons, Inc.
- Bateson, G. (1995). *Vers une écologie de l'esprit*: Éditions du Seuil.
- Baugh, B. (2003). *French Hegel: From Surrealism to Postmodernism*. New York: Routledge.
- Berthoz, A. et Jorland, G (dir.) (2004). *L'empathie*, Paris: Éditions Odile Jacob.
- Blake, W. (1794). *Europe a Prophecy*, Londres: Publié par l'auteur, cité par Bateson (1995).
- Cameron, D. (2007, 6 août). Quand la santé des musiciens inquiète le chef de l'OSQ. *Le Soleil*.
- Chénard, M. (2008, février). *André Moisan, sculpteur de son*. La Scena Musicale, 13-5, 8-11.
- Dastur, F. (2005). *À la naissance des choses, arts, poésie et philosophie*, Encre marine.
- Deglise, F. (2007, 29-30 septembre). Êtes-vous authentiques? *Le Devoir*.
- Denigot, G.-H. (Septembre 2005). *L'empathie, ou comment être humain*. Science & Vie Hors-série, 30-37.
- Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Montréal : Guérin.
- Deschamps, C. (2002). *Le chaos créateur*. Montréal: Guérin.

Doyon, F. (2007, 5 novembre). La relève artistique déplore la rigidité des programmes d'aide publique, Il y a sous-financement, mais le mal est aussi structurel. *Le Devoir*.

Dugas, L. (1921). *La timidité: étude psychologique et morale* (7e éd. revue ed.). Paris: F. Alcan.

Freud, S., & Jankélévitch, V. (1959). *Introduction à la psychanalyse*. Paris: Payot.

Gadamer, H. G. (1976). *Vérité et méthode : les grandes lignes d'une herméneutique philosophique*. Paris : Seuil.

Groleau, J.-J. (2003, Novembre). *Au coeur de la virtuosité. Le diable ou la vertu?* Classica, Novembre 2003, 47 à 52.

Goffman, E. (1987). *Façons de parler*. Paris : Éditions de Minuit.

Gouhier, Henri, (1989). *Le théâtre et les arts à deux temps*. Paris : Flammarion

Heidegger, M. (1980). *Chemins qui ne mènent nulle part* (Nouv. éd. ed.). Paris : Gallimard.

Heidegger, M., Vezin, F., & Herrmann, F. W. v. (1986). *Être et temps*. Paris : Gallimard.

Heinich, N. (2005). *L'élite artiste: excellence et singularité en régime démocratique*. Paris: Gallimard.

Ionesco, E. (1962). *La photo du colonel: récits*. Paris: Gallimard.

Janet, P. (1975). *De l'angoisse à l'extase études sur les croyances et les sentiments* (Nouv. ed ed.). Paris: Société Pierre Janet.

Jauss, H. R. (1990). *Pour une esthétique de la réception*. Paris : Gallimard.

Journet, P. (2008, 18 février). Le monstre, le rescapé et l'english chez Guy A. *La Presse*.

Kessous, M. (2008, 08-07-08). On est moins tolérant avec les sportifs qu'avec les artistes. *Le Monde*.

Koestler, A. (1963). *The Act of Creation*. London: Hutchinson.

Lassus, R. d. (1992 - 2005). *La communication efficace par la PNL* (08 ed.). Barcelone: Marabout.

Leduc, D. (2005). *La description phénoménologique au service de l'authenticité en danse*. Recherches Qualitatives, vol. 25 (1).

- Liaudet, J-C. (2007). *Du bonheur d'être fragile*. Paris : Albin Michel
- Mace, G. (1988). *Guide d'élaboration d'un projet de recherche*. Québec : Les Presses de l'Université Laval
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1963). *L'oeil et l'Esprit*. Paris: Gallimard.
- Meunier, C. (2007, 18 novembre). Quand la peur envahit votre vie. *La Presse*.
- Missoum, G. (1991). *Le guide du training mental*. Paris: Retz.
- Mongeau, P., & Tremblay, J. (2002). *Survivre la dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec.
- Mucchielli, A. (2002). *L'identité* (5e éd. mise à jour ed.). Paris: Presses universitaires de France.
- Nagel, T. (1974, October). What is like to be a bat? *Philosophical Review*, LXXXIII.
- Paskow, A. (2004). *The paradoxes of art: a phenomenological investigation*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Patry, D. (2007, 5 novembre). Un rapport concluant, La relève fait face à de gros obstacles. *Le Journal de Montréal*.
- Picard, A. (1995). *Exécution musicale et modulation cognitive: une approche pédagogique*. Université Laval, Ste-Foy.
- Pourtois, J.-P., & Desmet, H. (1988). *Épistémologie et instrumentation en sciences humaines*. Liège : P. Mardaga.
- Queval, I. (2004). *S'accomplir ou se dépasser: essai sur le sport contemporain*. Paris: Gallimard.
- Rajotte, L. (2004, Juillet-Août). Sergueï Salov 1er Grand Prix du CMIM 2004. *La Scena Musicale, Le Coin du musicien*, 9,10, 16.
- Ricquier, M. (2000). *Vaincre le trac: grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*. Paris: Éditions Guy Trédaniel.

- Ricoeur, P. (1969). *Le conflit des interpretations*. Paris: Éditions du Seuil.
- Ricoeur, P. (1996). *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil.
- Ricoeur, P., Foessel, M., & Lamouche, F. (2007). *Anthologie*. Paris: Éditions du Seuil.
- Sartre, J.-P. (1965). *La transcendance de l'ego esquisse d'une description phenomenologique*. Paris: J. Vrin.
- Sauvé, M.-R. (2005, Printemps 2005). Nathalie Choquette, la diva qui a trouvé sa voie. *Les diplômés, Revue des diplômés de l'Université de Montréal*, 18 à 21.
- Schachtel, E. G. (1959). *Metamorphosis: On the Development of Affect, Perception, Attention and Memory*. New-York: Basis Books.
- Sweeny, B. W. (2001). *Leading the teacher induction and mentoring program*. Arlington Heights, Ill.: SkyLight Professional Development.
- Tindall, B. (2004). Better Playing Through Chemistry. *New York Times*.
- Vallières, C. (2007, 29-30 juin). Souffrez-vous de votre art? *La Presse*.
- Wallace, G. (1926). *The Art of Thought*. New-York: Hartcourt Brace.
- Watts, A. (1977). *Amour et connaissance (Nature, Man And Woman)* (P.-H. Gonthier, Trans.). Paris: Denoël/Gonthier.
- Watzlawick, P., Jackson, D. d. A., & Beavin, J. H. (1979). *Une logique de la communication* : Éditions du Seuil.
-

Conférences

- Bellon, D., DMA. (2008, 10 mars). *Mental Performance Preparation - Visualization*, McGill University.
- Bellon, D., DMA. (2008, 15 février). *Applying Principles of Sport Psychology to Enhance Music Performance*, McGill University, Montréal.
- Moisan, A. (2007, 1er décembre). *Stratégies mentales pour une performance optimale. La pensée au service de l'artiste du 21e siècle*, Université de Montréal, Faculté de musique.
- Schramek, T. (2008, 13 juin). *Le stress au travail*, SPPMM, Ville de Montréal.

Sites Internet

Worth, S. (2007). *Alan Paskow, The Padaroxes of Art : A Phenomenological Investigation*, Sarah Worth, Furman University, <http://ndpr.nd.edu/review.cfm?id=4601>

Amat, J.-P. (2005). *Le trac*, www.tireurs.com/le_trac.htm.

Brohm, J.-M. et Uhl, M. (2005). *Arts, langage et herméneutique esthétique*. □ *Entretien avec Paul Ricœur*, □ <http://www.philagora.net/philo-fac/index.ht>.

Arcier, A.-F. (2006). *Le trac, mieux comprendre le trac pour l'apprivoiser*, Association des Parents d'élèves du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris APE-CNSMDP, <http://danse.cnsmdp.free.fr/vaincre.htm>

(2004). *Violence & stress sur le lieu de travail, Portée et impact de la violence et du stress*, <http://www.ilo.org/public/french/dialogue/sector/sectors/media/violence.htm>.

(2008) CQPNL_formation-coaching info@centrepnl.com, <http://www.centrepnl.com/question.html>

APPENDICE A

LES MOYENS DE COMBATTRE LE TRAC

A.1 L'ATTENTION CONSCIENTE

A.2 LA STRATÉGIE MENTALE

A.3 QUELQUES TECHNIQUES DE STRATÉGIE MENTALE

A.3.1 Reprogrammer notre mental

A.3.2 Posséder une parfaite maîtrise technique en accord avec ses objectifs

A.3.3 La préparation mentale par la relaxation

A.3.4 La respiration

A.3.5 La méditation

A.3.6 La visualisation et le travail intérieur

A.3.7 La Programmation neuro-linguistique

A.1 L'ATTENTION CONSCIENTE

Dans l'élaboration de leur théorie de la *zone confort-inconfort* dont nous avons fait état plus tôt, Mongeau et Tremblay explorent la piste de *l'attention consciente* comme facteur régulateur lors des épisodes de stress ou d'inconfort chez les sujets étudiés. Ils ont pu développer un modèle de représentation de la personne humaine à partir du postulat en vertu duquel « *l'être humain est soumis à la même pulsion de survie que l'ensemble des êtres vivants* ». Selon ce modèle, « *l'organisation, le fonctionnement et le développement psychologique de la personne apparaissent fondamentalement assujettis à cette pulsion* ». En fait, pour Mongeau et Tremblay, « *tous les éléments de l'expérience humaine, de la plus discrète sensation aux prises de position idéologiques les plus affirmées, en passant par les réactions affectives les plus diverses, sont assujettis au maintien et à l'amélioration des conditions environnementales, psychologiques et sociales auxquelles son niveau habituel de bien-être ou de mal-être est adapté* ». Il s'agit là d'un élément charnière qui gère dans l'ombre plusieurs aspects apparemment irréconciliables de l'existence de l'être humain²¹⁷. Cette mécanique, plus ou moins consciente, fait en sorte que le sujet change ses schèmes de réponses lorsque ceux-ci ont des retombées négatives au niveau du maintien ou de l'amélioration de ses conditions de survie. Autrement dit, la personne chercherait à modifier ses schèmes de réponses quand leurs incidences néfastes deviennent globalement plus élevées que les gains qu'ils suscitent²¹⁸. Le seul moyen dont disposerait alors l'humain pour ce faire serait ce que Mongeau et Tremblay appellent *l'attention consciente*. Ainsi, la raison d'être de l'attention conscience procéderait directement des difficultés que pose le maintien des conditions habituelles de survie. L'attention consciente n'existerait que par et pour les problèmes de la personne. Elle équivaldrait à une sorte de signal d'alarme : « *elle est la pomme par laquelle on déchoit du paradis* ».

Pour les auteurs, *l'attention consciente* traduit à la fois la notion d'attention portée à quelque chose ou à quelqu'un, d'une certaine présence d'esprit, et en même temps, la capacité à se

²¹⁷ Mongeau, P., & Tremblay, J., (2002). *Survivre la dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec, pp. 120-130

²¹⁸ Ibid, p. 132

représenter soi-même, prise comme conscience de soi. « *Il s'agit en fait d'un mécanisme de construction des représentations dont la fonction est de contribuer à la régulation du maintien et de l'amélioration des conditions de survie. Elle exerce en quelque sorte un contrôle exécutif sur l'ensemble des activités et des conduites de la personne. L'attention consciente joue un rôle primordial dans l'apprentissage et le contrôle de soi. Elle est le lieu de décision des grandes orientations, le lieu où s'élaborent les intentions, les projets et les objectifs d'action. En ce sens, l'attention consciente est le siège de l'action volontaire. Elle permet de planifier, de contrôler, d'évaluer et de corriger l'action à partir des représentations que la personne s'est faite de son action* »²¹⁹.

La recherche de la confiance en soi et du bonheur constituerait alors un processus en constante évolution dans la mesure où cette quête s'effectue essentiellement par la prise de conscience des éléments de vie qui peuvent nuire à sa réalisation. C'est précisément cette conception paradoxale qui expliquerait, selon Mongeau et Tremblay, « *la fascination des êtres humains pour ce qui ne va pas et pour ce qui est inhabituellement excitant ainsi que leur propension à discuter quasi continuellement des problèmes et autres événements inhabituels qu'ils rencontrent dans leurs efforts pour maintenir leur niveau de bien-être ou de mal-être* ». On peut donc penser, à la façon des philosophes zen, que la richesse de l'épistémè humaine ne réside pas tant dans l'atteinte d'un état de bonheur que dans sa quête. C'est par l'attention consciente que passe ce cheminement dans l'expérience de la vie. Siège de la subjectivité, elle constitue aussi le siège de l'action volontaire. Bien que ne captant pas tous les signaux et toutes les sollicitations auxquels l'humain est soumis, l'attention consciente filtre en quelque sorte les éléments d'expérience inconsciente et ne retient qu'une toute petite quantité d'informations parmi l'immense richesse des signaux captés, vécus et enregistrés par l'organisme. Cette petite quantité d'informations primordiales au développement de l'individu, retenue par l'attention consciente, forme ce qu'on appelle l'expérience humaine. L'expérience correspond donc à l'ensemble des informations qui atteignent l'attention consciente.

²¹⁹ Mongeau, P., & Tremblay, J. (2002). *Survivre la dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec, p. 81

Mongeau et Tremblay soulignent aussi qu'au cœur des mécanismes de sollicitation de l'attention consciente, les rêves, les lapsus et les actes manqués jouent un rôle prépondérant, en particulier dans les situations de conflit entre différents schèmes de réponses ou lorsque certains schèmes ont des retombées négatives. En partant du postulat que le sujet est tributaire d'une organisation interne axée sur sa survie, les rêves, les lapsus et les actes manqués contribuent également à l'autorégulation. Ils réduisent directement la tension, ou attirent l'attention consciente sur des éléments d'inconfort. Fait certain, ils sont liés, dans un cas comme dans l'autre, à la présence d'un inconfort. Dans le premier cas, on peut parler de manifestations spontanées consécutives au repos du système nerveux, que les auteurs appellent des spasmes cérébraux. Dans le deuxième cas, les rêves, les lapsus et les actes manqués s'interprètent comme des résurgences d'information menaçantes qui n'ont pas pu atteindre l'attention consciente. C'est sur le plan symbolique que s'exerce ici la fonction d'autorégulation. Cela peut s'expliquer de la façon suivante : si la voie directe vers l'attention consciente est obstruée, l'information emprunte alors des voies indirectes. Les variations peuvent être causées autant par un surplus d'excitation que par un malaise. Tout compte fait, on peut en conclure avec les Mongeau et Tremblay, que : *« Le corps n'est pas au service de l'esprit et l'esprit n'est pas au service du corps. Ce sont plutôt toutes les parties, chacune des composantes psychologiques et physiologiques, qui sont au service de la survie de l'ensemble et de chacun de ses éléments constitutifs. Dans cette perspective, les sensations, réactions affectives, les représentations, les rêves, les lapsus, les actes manqués, de même que tous les autres aspects de l'expérience, ont pour fonction d'attirer l'attention consciente sur les risques pour l'ensemble de la personne ou pour certains schèmes. Les schèmes servent la survie de l'ensemble, mais l'ensemble sert aussi la survie des schèmes »*²²⁰.

Essayons de comprendre comment pourrait s'appliquer au plan artistique le concept d'attention consciente. J'utiliserai ici une entrevue de Gérard Mayen, réalisée avec la chorégraphe et danseuse Déborah Hay. Elle y parle de son expérience à l'occasion de la création de la pièce chorégraphie intitulée *Les huit soli de O,O*, et présentés en novembre

²²⁰ Mongeau, P., & Tremblay, J. (2002). *Survivre la dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec, pp. 98-99

2006, au Centre National de la Danse, à Pantin²²¹. D'origine américaine, donc anglophone, la chorégraphe témoigne de la façon dont s'est établie la communication artistique entre elle et le groupe d'artistes chorégraphiques français avec lesquels elle a travaillé. « *La question de la langue n'est pas du tout anodine dans ce cas. Au travers d'images verbales, je ne cesse d'appeler les danseurs à un retour sur leurs propres sensations en danse, de la manière la plus large possible : « And if every one of my 84 trillions cells, invites being seen perceiving time and space ? (Et si chacune de mes 84 trillions de cellules demandait à être vue en train de percevoir le temps et l'espace ?). La difficulté de langue m'a contrainte à pousser encore plus loin l'analyse. Je ne montre physiquement aucun mouvement, quasiment. Je n'indique même pas un chemin. Je renvoie chaque interprète à son attention à l'expérience qu'il est en train de vivre, dans sa pratique. D'où l'intérêt pour l'analyse du discours — mémoriel, en particulier — que nourrit cette pratique (sorte de récit du mouvement, que ce discours soit formulé ou demeure intérieur). Éviter de montrer, c'est faire que le matériel ne se grave pas, c'est donner toute sa place à la perception des interprètes eux-mêmes, c'est exciter la curiosité sur la performance même. [...] L'enjeu est la relation entre le solo et le groupe* »²²².

Dans la même veine, le premier défi de la troupe a été tout d'abord d'apprendre beaucoup en quelques jours. Mais, pour Deborah Hay, tout l'enjeu résidait dans l'actualisation de ce matériel. Elle s'est alors retirée pour trois mois. Durant ce temps, elle a laissé pour consigne aux sept participants de la troupe de travailler ce solo quotidiennement, chacun séparément. Selon Hay, un tel processus met la question de ce qu'ils font au second plan, et accorde plus d'importance à la question de comment ils le font, avec tout ce que cela suscite en eux. En travaillant de cette façon, quelque chose s'est modifié substantiellement dans la définition des statuts de chorégraphe et d'interprète. Au lieu de se focaliser sur le modèle recherché, les participants-interprètes ont pu noter le feedback de leur pratique; ils ont simplement laissé cette danse les informer. De plus, selon Hay, il fallait que ce soit une expérience quotidienne, n'ayant rien à voir avec le fait d'apprendre une séquence de danse. D'où l'importance de la dimension du langage soulevé par Deborah Hay : « *Alors qu'il n'existe aucun modèle d'une*

²²¹ Propos recueillis par Gérard Mayen le 18 octobre 2006, lors des *Intranquilles*, aux *Subsistances*, à Lyon, juin 2006. O. O., chorégraphie de Deborah Hay, du 26 au 28 octobre 2006, au Centre Pompidou, dans le cadre du Festival d'Automne à Paris. <http://www.mouvement.net>

²²² Ibid

chose pareille, j'ouvre un champ de perception très libre de ce que chacun peut éprouver à partir de là ». Un peu plus loin au cœur de l'entrevue, Gérard Mayen lui fait remarquer que pendant une très longue période de sa vie, elle a renoncé à toute idée de représentation scénique et travaillé à des pratiques collectives de danse faisant large place à des non-danseurs. Maintenant, de poursuivre Mayen, devant *O,O* interprété par des artistes chorégraphiques français, on a l'impression inverse, en l'occurrence, celle d'une excellence dans un art scénique de haut vol. Il lui a demandé comment aborder ce paradoxe ? *« Je suis effectivement fascinée par les mouvements des non-danseurs. Certaines personnes attirent l'attention de tous, du seul fait qu'elles traversent une pièce. Qu'est-ce qui se passe là ? Observer n'importe quelle personne dans son rapport à l'espace, c'est aborder toute sa relation au monde, qui peut être plus ou moins riche et ouverte, plus ou moins pauvre et resserrée. Mais remarquez, la question réside tout autant dans les qualités — analogues — d'attention de l'observateur. Tout cela est l'objet de notre travail de performance. Il y a effectivement une règle dans ma danse : on n'y verra pas la reproduction d'une simple marche du quotidien. Je dois créer des situations exceptionnelles, que les gens ne sauraient caractériser. Il s'agit bien d'un travail de performance »*. L'intervieweur attire son attention sur le fait qu'il y a bel et bien paradoxe. Tout le protocole de Hay évite de se focaliser sur la production de figures. Pour se concentrer avant tout sur *« le fait de conserver une conscience hyperactive de l'expérience globale de l'état de danse »*, cela produit finalement sur scène quantité de figures qui, dans *O, O*, laissent beaucoup de latitude à un humour loufoque et à des attitudes, qu'on n'attendait pas forcément. *« Lorsqu'un performeur parvient à se libérer du contrat social qui encadre les qualités de présence corporelle, il peut inventer beaucoup de solutions pour être là. Le corps est un joueur très brillant. Il sait faire énormément de blagues ! »*, répond-elle.²²³

Sur un plan plus quotidien, mais tout aussi communicationnel et intersubjectif, Goffman nous offre cette courte réflexion qui résume bien cette approche de conscience hyperactive ou d'attention consciente : *« Bref, chaque fois que nous entrons en contact avec autrui, que ce*

²²³ Propos recueillis par Gérard Mayen le 18 octobre 2006, lors des Intranquilles, aux Subsistances, à Lyon, juin 2006. *O,O*, chorégraphie de Deborah Hay, du 26 au 28 octobre 2006, au Centre Pompidou, dans le cadre du Festival d'Automne à Paris. <http://www.mouvement.net>

soit par la poste, au téléphone, en lui parlant face à face, voire en vertu d'une simple coprésence, nous nous trouvons avec une obligation cruciale : rendre nos comportements compréhensibles et pertinents compte tenu des événements tels que l'autre va sûrement les percevoir. Quoi qu'il en soit par ailleurs, nos actes doivent prendre en compte l'esprit d'autrui, c'est-à-dire sa capacité de lire dans nos mots et nos gestes les signes de nos sentiments, de nos pensées et de nos intentions. Voilà qui limite ce que nous pouvons dire et faire; mais voilà aussi qui nous permet de faire autant d'allusions au monde qu'autrui peut en saisir »²²⁴.

A.2 LA STRATÉGIE MENTALE

Dans ce même esprit, André Moisan, clarinettiste virtuose et professeur de clarinette à l'Université de Montréal prononçait récemment une série de conférences intitulées : *Stratégies mentales pour une performance optimale, La pensée au service de l'artiste du 21^e siècle*²²⁵. Il y énonçait des règles simples axées sur bonne préparation mentale et physique de l'exécutant. Moisan attire plus particulièrement l'attention de l'auditoire sur l'importance du développement chez l'artiste d'une attitude positive, amenant la poursuite d'objectifs clairs et réalistes. Il suggère également le recours à une pratique technique stratégique de l'instrument et à une pratique, tout aussi stratégique et planifiée, de la gestion du stress. Mais l'approche globale de l'enseignement d'André Moisan repose sur la notion de plaisir. Comme Mongeau et Tremblay, il constate que deux forces fondamentales agissent sur l'humain : le plaisir et la douleur. Ainsi, la meilleure clé d'accès à une bonne stratégie mentale, c'est précisément d'identifier ses propres sensations par rapport au stress qui prévaut. Comme il n'y a aucun plaisir à faire de la musique, de la danse ou du théâtre en tremblant avant d'émettre un son ou une parole, il faut « éviter d'éviter » et trouver à l'intérieur de soi des ressources offrant des solutions mesurables et durables pour chacun de nos niveaux de stress. On en revient en quelque sorte à la notion d'attention consciente de Mongeau et Tremblay.

²²⁴ Goffman, E. (1987). *Façons de parler*. Paris: Éditions de Minuit, p. 271.

²²⁵ Moisan, A. (2007) *Stratégies mentales pour une performance optimale, La pensée au service de l'Artiste du 21^e siècle*, conférence prononcée le 2 décembre à la Faculté de Musique de l'Université de Montréal.

Moisan définit tout d'abord quatre niveaux de nervosité, allant du stress intense au repos. 1) Le premier niveau constitue l'état de survie, amenant la panique, des tremblements de la transpiration, une respiration difficile et une impression de quasi-paralysie. 2) Le deuxième niveau est celui de la préoccupation constante, source d'anxiété, de tension musculaire incontrôlable et de la peur de tout rater, d'être jugé, etc.. 3) Le troisième niveau correspond à un état partagé entre le stress et le plaisir. On y dénote un stress moyen, une respiration un peu plus courte, une légère tension musculaire. Cet état s'accompagne d'un léger inconfort, d'un sentiment oscillant entre la peur et l'excitation. 4) Le quatrième niveau, celui qui se situe le plus près de l'état de repos, est celui de la tension juste, centrée. On y ressent une impression de contrôle technique combinée à une capacité à se laisser aller. Surviennent alors des sensations de détente, de relaxation et d'excitation positive, un désir d'aller se produire, de partager, une impatience de communiquer par son art, un sentiment de contrôle. Pour en arriver là, André Moisan nous rappelle qu'il faut d'abord tenir compte de son environnement, y adapter nos comportements et y mesurer tant nos capacités techniques et qu'expressives. On doit donc faire appel à son intellect, mais surtout travailler le côté spirituel. Le conférencier nous propose ainsi une stratégie de réussite qui repose sur le choix d'objectifs élevés et positifs.

L'attitude de respect face à soi, notamment dans le rythme d'apprentissage, revêt aussi une grande importance. Dans le même esprit, l'artiste doit parvenir à une forme de neutralité mentale (ni dans les regrets du passé, ni dans l'appréhension du futur), à une capacité de relativiser les choses, et d'établir une hiérarchie de valeurs bien équilibrée. L'auteur suggère à l'artiste de dresser une liste écrite de valeurs s'inspirant de son propre vécu. L'apport de croyances positives en lien avec celles-ci contribue de plus à créer des États de ressources²²⁶ qui s'avèrent fondamentaux. Mais, le point focal de toute cette stratégie à éprouver du plaisir dans son art ! C'est de cette manière que se crée ce qu'il est convenu d'appeler une boucle de rétroaction positive. Un état conscient de ses ressources, une croyance positive et la neutralité d'esprit, conjugués au plaisir, à une émotion congruente avec ses objectifs, conduiraient

²²⁶ N-d-a . Selon René de Lassus (1992) un *État de ressource* fait partie de ce qu'on nomme en Programmation neuro-linguistique un *État neurologique*. Il s'agit d'une certaine manière d'être sur les plans physiques et psychique. Ainsi lorsque nous connaissons des moments exaltants, jubilatoires, positifs et que nous avons la sensation d'être en pleine possession de nos moyens, nous sommes en *État de ressource*.

l'exécutant à un jeu musical équilibré, expressif, virtuose et totalement subjectif. Par nos sensations de bien-être de corps et d'esprit, on peut aller plus loin dans l'expression artistique, guidé tout simplement par le plaisir qu'on en retire.

En revanche, beaucoup d'artistes ont une faculté quasi innée d'adopter ce que Moisan appelle une stratégie de « crash » mental et physique. Ils ont des buts élevés, mais les formulent généralement d'une manière négative. Ils veulent à tout prix devenir professionnels; ils ont des attentes démesurées; ils font souvent preuve d'un perfectionnisme extrême, cause de maintes déceptions. Suite à leurs croyances limitatives et une hiérarchie des valeurs qui favorise l'autosabotage, ils se retrouvent la plupart du temps dans des états de non-ressource. En somme, ils mettent l'accent sur les problèmes ! Cela les entraîne invariablement vers un jeu musical appauvri où l'expression et la technique peuvent être sérieusement affectées. Et ainsi que le trac sévère perturbe la créativité dans l'expression artistique. Dès lors, deux choix s'offrent à l'artiste : les bêta bloquants ou de nouvelles stratégies de développement personnel.

Au chapitre des nouvelles stratégies à adopter, revenons sur l'idée de la perception neutre. Il s'agit en fait d'un état centré essentiellement sur le moment présent, mais quand même orienté vers le futur, vers la réalisation d'un idéal. Cet accomplissement peut se faire sans peur, et avec confiance, en tenant compte de l'environnement, des comportements à adopter, et de nos capacités physiques, intellectuelles et spirituelles. Cette perception globale peut alors prendre l'aspect d'objectifs émotifs directement liés à l'aspect technique de l'expression artistique. Face à une technique embryonnaire, on doit s'attendre à un spectre émotif très limité, plus les paramètres techniques se complètent, plus le spectre émotif s'accroît. On en arriverait ainsi la plupart du temps, à un spectre émotif complet quand la maîtrise technique est à l'avenant. — Comment y parvient-t-on, me direz-vous ? Il faut tout d'abord connaître ses tendances émotionnelles et psychiques. Mais il faut également travailler. Moisan lance des pistes de solutions sur lesquelles nous élaborerons davantage plus loin : 1) Il y a tout d'abord la pratique instrumentale stratégique qui consiste en une méthode particulière d'apprentissage de passages musicaux plus problématiques, ce qui peut aussi s'appliquer au

théâtre ou à la danse. Il s'agit en fait de canaliser les apprentissages afin qu'ils restent. Le système nerveux aime la répétition et le cerveau crée, par le biais des dendrites, de nouvelles connexions issues des habitudes de travail technique que l'on développe. Si on travaille de manière stratégique, les cellules macrophages feront disparaître les connexions reliées aux mauvaises habitudes et nous orienteront vers les solutions. Ainsi, si on répète une erreur, il faut la reproduire pour la comprendre avec notre corps et pouvoir l'éviter à l'avenir. 2) On peut également utiliser la technique du « faire comme si » on jouait de son instrument ou que l'on dansait, mais sans vraiment le faire. Il s'agit là essentiellement d'exercices de visualisation. Si cette visualisation se pratique de façon adéquate, le cerveau ne perçoit pas la différence entre réalité et visualisation et commande alors des microcontractions qui sont envoyées aux membres « sollicités » par des influx nerveux « faisant comme si ». 3) Les techniques d'auto ancrage dont nous parlerons ultérieurement font aussi partie des éléments clé de ces solutions. 4) D'aucuns utilisent aussi les techniques de kinésiologie qui peuvent apporter détente et résistance musculaire. 5) Enfin, ne jamais oublier que la technique de « l'objectif clair » dont nous avons parlé plus tôt demeure essentielle à la réussite d'une démarche artistique.

A.3 QUELQUES TECHNIQUES DE STRATÉGIE MENTALE

Avant de passer en revue ces différentes stratégies, il s'avère indiqué de prendre conscience de leur raison d'être. Comme nous l'avons déjà vu, le raisonnement et la volonté ne peuvent rien contre le trac. Il sied donc, pour ce faire, de mettre en oeuvre d'autres moyens. Michel Ricquier²²⁷, tout comme André Moisan, propose de se débarrasser du trac grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement de notre mental. Les symptômes que nous ressentons ne dépendent pas de notre système nerveux volontaire, sur lequel nous pouvons avoir prise, plutôt de notre système nerveux autonome, ou système nerveux végétatif, qui fonctionne à notre insu. Il y aura lieu d'agir, tant bien que mal, de façon déterminante sur notre corps afin de l'empêcher de produire ces symptômes inhibants. Mentionnons que c'est

²²⁷ Ricquier, M. (2000). *Vaincre le trac: grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*. Paris: Éditions Guy Trédaniel, p. 26

le système nerveux autonome qui, par le biais des systèmes sympathiques et parasympathiques, s'occupe de la digestion en faisant sécréter, par exemple, au niveau de l'estomac, des sucs gastriques différents en fonction des aliments ingurgités. C'est lui qui assure le fonctionnement de la vésicule biliaire, du foie, des reins, régit la circulation sanguine et la tension artérielle, et fait battre le cœur. Il est aussi le « grand coupable » des malheurs du traqueur chronique. Il est impératif de s'y attaquer.

A.3.1 Reprogrammer notre mental

Que faire alors ? — La réponse se trouve dans le mot : programme. Ricquier, tout en admettant que son exemple soit quelque peu réductionniste, compte tenu de la supériorité du cerveau humain sur la machine, propose une analogie inspirée des systèmes informatiques qui compare le cerveau à un ordinateur. Dans cet ordinateur (cerveau), il y a un programme chargé sur un disque dur : c'est l'inconscient. *« Il suffit donc d'enlever ce programme et de le remplacer par un autre. Nous allons créer un nouveau programme que vous allez tout bonnement substituer à l'ancien. Et voilà, le tour est joué ! »*²²⁸ Pour Ricquier, *« L'idée qu'on se fait des difficultés est plus importante que les difficultés elles-mêmes »*. Selon lui, notre façon de penser s'avère aussi importante que notre façon de faire²²⁹. Si l'on se pense incapable de réaliser quoi que ce soit, notre système nerveux transmettra des messages inhibant notre agir. Il cite à ce sujet le Mahatma Gandhi : *« L'homme devient souvent ce qu'il pense être. Si je me répète en permanence qu'une chose donnée se trouve simplement au-dessus de mes forces, alors il se peut que je sois en définitive trop faible. Si au contraire, je crois fermement à ma capacité de réussir un certain exploit, je vais à coup sûr acquérir cette capacité, même si au début, je ne la possédais pas »*²³⁰. On pourrait dire, en d'autres mots, que *« c'est l'état d'esprit avec lequel on aborde un problème qui est plus important que le problème lui-même »* ou encore que *« l'intention avec laquelle vous produisez une action est plus importante que l'action elle-même »*. On en revient. En définitive, au concept d'intentionnalité développé au cours de cette recherche.

²²⁸ Ricquier, M. (2000). Vaincre le trac: grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental. Paris: Éditions Guy Trédaniel, p. 27-28.

²²⁹ Ibid, p. 58.

²³⁰ Cité par Ricquier (2000)

A.3.2 Posséder une parfaite maîtrise technique en accord avec ses objectifs

Ricquier considère que la mission première de tout artiste de la scène est de pratiquer son art, de se faire et en donnant du plaisir à ceux qui l'écoutent et le regardent. Il s'agit en fait de manifester sa sensibilité, de transmettre ses émotions afin d'impressionner, de marquer, d'émouvoir son auditoire. Ce principe essentiel fera la différence entre un musicien, un artiste et un technicien de l'instrument²³¹. Il va sans dire que les pensées anxiogènes (avoir peur de se planter, de rater un passage difficile, de manquer de mémoire, etc.) n'ont pas leur place dans l'expression artistique. Le musicien, le danseur ou le comédien ne doivent rencontrer aucune interférence dans l'envol de leur expression artistique. D'après Moisan et Ricquier, il est impératif de développer une parfaite maîtrise instrumentale selon les objectifs fixés. C'est seulement à cette condition qu'un artiste peut réellement performer et qu'un musicien peut réellement faire de la musique. Ricquier prétend même « *que pour l'instrumentiste, il y a des bases essentielles qui, une fois correctement installées, permettront une technique instrumentale extrêmement fiable* ».

Bon nombre de comédiens, danseurs et musiciens ont souvent eu l'impression de posséder à fond leurs pièces lors des répétitions à la maison, mais de vivre une catastrophe une fois devant le public. Dès lors, on impute cela au trac tandis qu'il s'agit le plus souvent d'un travail d'assimilation des informations non effectué correctement. Ricquier ne recommande rien de moins aux musiciens que penser chaque note sans exception au moment même où ils jouent. Il s'agit en fait de prendre conscience des notes, d'associer chaque fois la note au doigté qui lui correspond²³². De même, le danseur surveillera chacun de ses mouvements, le comédien chacune de ses expressions. On ne conseillerait pas aux instrumentistes de laisser aller leurs doigts ou leur corps sans les contrôler parce que ce telle note correspond à tel doigté et que cette information s'est ancrée dans leur cerveau depuis qu'il pratiquent leur art. Peu vraisemblable alors qu'ils exécutent à un certain moment un doigté différent de la note qu'il ont d'abord pensée. Selon Ricquier, cela signifie que l'exécutant ne se trompera plus

²³¹ Ricquier, M. (2000). Vaincre le trac: grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental. Paris: Éditions Guy Trédaniel, p. 62-63

²³² Ibid, p. 65

jamais de doigté s'il a toujours pensé les notes qu'il joue²³³. Il faut cependant se méfier de ce que cet auteur appelle les « tricheuses », c'est-à-dire « *des notes non pensées qui réussiront à se faufiler* », que l'exécutant jouera peut-être très correctement à la maison, mais qui poseront problèmes à d'autres moments plus stressants. En pareil cas, on peut attribuer l'erreur des doigts non pas au hasard, mais plutôt à une logique différente de celle de l'œuvre interprétée. À ce stade, le subconscient engendre des automatismes indispensables; mais encore doit-on voir à bien l'alimenter en « pensant chaque note »²³⁴. Ce phénomène peut s'expliquer de la façon suivante : lorsque l'interprète joue un trait techniquement difficile pour la première fois, il crée dans son cerveau un mince fil neural qui lui permet de le refaire avec une plus grande facilité. Chaque fois que le passage est répété correctement, cette fine connexion se trouve renforcée et devient, avec le temps, plus épaisse et plus solide²³⁵. Par ce travail, effectué en profondeur, les informations sont digérées et intégrées une fois pour toutes, sans qu'on ait besoin d'y revenir. Le passage compliqué se trouve maîtrisé !

A.3.3 La préparation mentale par la relaxation

Hélas, les artistes se retrouvent souvent seuls pour gérer ce long et périlleux travail de préparation; d'autant plus que les professeurs n'ont pas reçu la formation nécessaire pour véritablement venir en aide à leurs élèves dans les épisodes de stress intense. Il faut dire qu'à ce jour, il n'existe pas grand-chose à ce sujet dans le domaine de la psychologie musicale. Les recherches s'orientent davantage du côté de la psychologie sportive qu'on tente tant bien que mal d'adapter aux arts de performance. Tandis que les athlètes disposent de personnel de soutien, entraîneurs, psychologues et conseillers de tout acabit, les artistes eux ne peuvent souvent compter que sur eux-mêmes. Pour Dominique Bellon²³⁶, le talent musical ou artistique réside également dans l'aptitude à se préparer soi-même et à s'organiser en pareille situation. Chacun doit garder à l'esprit que toute création artistique se réalise au niveau

²³³ Ricquier, M. (2000). *Vaincre le trac: grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*. Paris: Éditions Guy Trédaniel, pp. 65-67

²³⁴ Ricquier, M. (2000). *Vaincre le trac: grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*. Paris: Éditions Guy Trédaniel, p. 73.

²³⁵ Ibid, p. 81

²³⁶ Bellon, D., DMA. (2008, 15 février). *Applying Principles of Sport Psychology to Enhance Music Performance*, Conférence, McGill University, Montréal.

mental et au niveau physique. Cette préparation stratégique passe donc, comme chez André Moisan, par l'établissement d'objectifs bien précis : il faut même se doter de buts clairs et réalistes pour chacune des phases du travail de préparation. Ces derniers se divisent principalement en trois catégories : 1) les objectifs liés aux états d'âme « outcome goals » qui concernent davantage l'anticipation, le trac pur, l'anxiété; 2) les objectifs ayant trait à la performance, comme par exemple se fixer des objectifs à atteindre en comparant avec des performances passées; 3) et les objectifs de production, plus souvent rattachés aux aspects techniques et instrumentaux. Ainsi, le degré de préparation mentale ferait donc toute la différence entre la réussite ou la non-réussite, tant dans le sport que dans les arts de la scène. Pour s'assurer d'une bonne préparation mentale, Bellon recommande le recours à trois ingrédients de base : 1) une attitude ouverte et positive, 2) une préparation technique bien planifiée, et 3) une routine préévénementielle faisant appel à la visualisation. Avec le développement de telles habilités mentales particulières, l'artiste doit pouvoir se relaxer à volonté, se concentrer pleinement et établir un « focus » sur un point bien précis de son travail, tout en restant concentré assez longtemps. Ces routines préévénementielles peuvent regrouper plusieurs techniques de concentration et de relaxation, en plus des traditionnels réchauffements, douches, pratiques alimentaires et autres. Elles varient au gré des personnes et des formes d'art. Elles se proposent inconsciemment d'essayer de prévoir l'imprévisible. La plus simple parmi celles-ci est d'aller préalablement voir l'endroit où l'on va se produire pour ensuite « familiariser » avec lui en le visualisant.

Entre autres stratégies de préparation mentale figure en bonne place le contrôle des niveaux d'énergie. On donne habituellement son meilleur rendement avec le plus grand niveau d'énergie. Dans les arts de la scène, plus encore que dans les sports, notamment en musique, il faut à tout prix contrôler cette énergie. Il arrive que ce niveau d'énergie soit trop haut, selon la performance qu'il faille réaliser, et qu'on doive par conséquent le contenir, soit en l'augmentant, soit en le diminuant. Bellon²³⁷ parle même du cas d'un artiste qui montait et descendait un escalier pour stimuler son système avant une représentation et se relaxer. On calme à la fois le corps et l'esprit.

²³⁷ Bellon, D., DMA. (2008, 15 février). *Applying Principles of Sport Psychology to Enhance Music Performance*, Conférence, McGill University, Montréal

A.3.4 La respiration

L'élément clé de la relaxation est sans nul doute la respiration. Dans ses *Cinq conseils pour clarinettiste en herbe*²³⁸, André Moisan insiste sur le plaisir, mais surtout sur l'importance de la respiration. Voici ses consignes : 1) *Toujours s'amuser*; 2) *Faire des sons filés*; 3) *Respirer*; 4) *Respirer*; 5) *Bien respirer avant de jouer*. Il s'agit en fait d'adopter une technique de respiration que Ricquier appelle « la technique de la colonne d'air ». Lorsque les gens respirent profondément en se servant du bas-ventre comme d'un « soufflet de forge », ils doivent se rendre compte que ces respirations abdominales sont anxiolytiques, c'est-à-dire qu'elles apaisent l'anxiété; alors que les respirations « du haut », à savoir costales et claviculaires, sont anxiogènes, c'est-à-dire qu'elles suscitent l'anxiété. En fait, en effectuant ces respirations basses, nous augmentons la pression intra-abdominale. Sans même le savoir, nous pratiquons un massage de notre plexus solaire ce qui le décontracte et évacue une part de notre anxiété. L'expression « avoir une boule à l'estomac » signifie qu'on sent nouée la région nerveuse située entre le sternum et le nombril qu'on appelle épigastre. De plus, cette respiration profonde constitue une clé de voûte de la technique instrumentale des vents, des chanteurs et des gens qui s'expriment en public. « Les poumons sont aux instruments à vent ce que l'archet est aux cordes. Qu'il s'agisse d'articulation, de legato, de la qualité de son ou de dynamique, rien n'existe s'il n'y a pas une respiration ample et profonde. Nous sommes comme des sculpteurs, mais notre outil est la respiration et notre matériau, le son. L'artiste ne doit pas juste respirer l'air autour de lui, mais « inspirer » la musique. Si la respiration n'est pas un acte d'artiste, un acte d'amour pleinement délibéré, ça ne fonctionnera jamais », nous confie André Moisan²³⁹ en nous invitant à méditer cette pensée.

²³⁸ Chénard, M. (2008, Février 2008). André Moisan, sculpteur de son. *La Scena Musicale*, 13-5, 8-11.

²³⁹ Chénard, M. (2008, Février 2008). André Moisan, sculpteur de son. *La Scena Musicale*, 13-5, 8-11.

A.3.5 La méditation

Entre méditer sur la respiration ou méditer en respirant, il n'y a qu'un pas à franchir. Arrêtons-nous quelques instants sur cette autre technique de relaxation que constitue la méditation. Marc de Smedt, auteur spécialisé en la matière, la décrit comme un moyen de se retrouver, de s'entendre et surtout de s'écouter, dans le sens positif du terme. Encore un peu suspecte en Occident, elle se pratique pourtant depuis des temps immémoriaux dans la spiritualité orientale. Il semble cependant qu'elle revienne en force et qu'elle apparaisse de plus en plus comme *« l'une des voies royales pour apaiser nos esprits encombrés et tourmentés »*. *« Méditer, c'est laisser le vent dégager le ciel et révéler l'azur »* explique l'écrivain Marc de Smedt, directeur de la revue trimestrielle « Nouvelles clefs ». Nos contemporains ne la voient pas comme un acte religieux, mais plutôt comme une forme d'hygiène mentale et spirituelle. Il s'agit simplement de se donner un temps « pour soi, vers soi » pour retrouver, ne serait-ce que durant quelques instants, l'essentiel de soi. D'aucuns objecteront que l'on doit demeurer des heures durant en position du lotus et qu'ils n'ont ni le temps, ni l'énergie pour ce faire. Ce sont là que résident la plupart du temps les réticences à la pratique de la méditation : « ces gens mettent la barre trop haute », affirme Marc de Smedt²⁴⁰. Méditer, c'est beaucoup plus simple qu'on le croit généralement. Il y a d'ailleurs mille-et-une façons de méditer. Choisissez la vôtre ! On peut, comme dans la méditation transcendante (en omettant cependant toute connotation religieuse), travailler à atteindre une détente profonde et à développer sa conscience. Une ou deux séances de quinze à vingt minutes quotidiennement suffisent amplement. On a qu'à s'asseoir confortablement, et à répéter mentalement un mantra préalablement choisi. Il peut s'agir simplement de phonèmes qu'on a inventés ou d'un mantra qu'on aura trouvé dans un livre, ou donné par un instructeur dans un cours de méditation. Petit à petit, au cours de la séance, le mantra s'estompera de votre esprit pour faire place à un état de conscience « pure », sans aucune pensée. Il faut cependant prendre la méditation pour ce qu'elle est, dans le sens de ce que nous recherchons, c'est-à-dire une technique de relaxation pour contribuer à contrer les symptômes du trac. Si

²⁴⁰ Référence à Marc de Smedt, http://www.psychologies.com/cfml/articleweb/c_articleweb_rdvpsy.cfm?id=3241.

profonde soit la détente qu'elle peut procurer, il n'existe à notre connaissance aucune étude scientifique qui prouve hors de tout doute que la méditation exerce réellement sur l'organisme un effet physiologique ou psychologique déterminant.

A.3.6 La visualisation et le travail intérieur

Certaines expressions populaires expriment parfois une grande sagesse. On dit ainsi, d'un artiste, d'un homme politique ou d'un entrepreneur qu'il a une « vision » lorsqu'il réalise ses buts. Le public et la critique s'émerveillent devant le travail d'un artiste « visionnaire ». Les grands mystiques affirment faire aussi l'expérience de différentes visions de nature spirituelle. Finalement, chaque être humain effectue simplement de beaux rêves chaque nuit qui se concrétisent parfois. Dans la réalité de tous les jours, chacun d'entre nous peut connaître des visions idylliques ou des visions d'horreur. La réaction du sujet dépend alors de son état d'esprit et des circonstances ambiantes. Quoi qu'il en soit, l'interprétation de ce genre de situations s'avère tout à fait subjective.

Michel Ricquier affirme qu'à la lumière des résultats d'une nouvelle technique d'investigation médicale, l'I.R.M., l'imagerie par résonance magnétique, nous sommes en mesure de constater que les régions du cerveau qui travaillent sont identiques, que l'on agisse concrètement ou que l'on s'imagine agir. Il n'y aurait donc aucune différence entre une action vécue mentalement et une situation vécue réellement²⁴¹. Partant de cette prémisse, on peut, grâce à des exercices de visualisation, « cultiver » nos visions pour s'en servir efficacement dans la reprogrammation de notre « disque dur » mental. L'esprit interprète ces visions aussi réellement que dans le cas d'un rêve. Il en va de même de la perception qu'ont les sportifs ou les musiciens de leur situation. Ceux-ci ont le choix de la « vision » qu'ils veulent adopter pour répondre plus adéquatement à leurs objectifs.

²⁴¹ Ricquier, M. (2000). *Vaincre le trac: grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*. Paris: Éditions Guy Trédaniel. P. 28

Pour obtenir, par exemple, une plus grande relaxation, on pourrait, comme le propose Dominique Bellon²⁴², entrer grâce à l'imagination à l'intérieur de son corps et aller masser certaines régions plus tendues ou douloureuses. En étant plus attentif à son corps, on devient beaucoup plus conscient des points de crispation et de douleur du système musculaire. Il faut aussi comprendre qu'en visualisation, le non verbal est beaucoup plus rapide que le verbal. Le rêve n'est pas volontaire et nous amène à une liberté bien au-delà des limites du réel. La visualisation agit de la même façon, que ce soit au niveau de notre corps ou de nos états psychologiques.

Nous pouvons alors nous servir de cette technique autant pour nous détendre, améliorer certaines habiletés physiques ou intellectuelles propres à notre personne que pour simplement travailler certains aspects techniques de notre art. Pour ce faire, l'expérience de visualisation doit se dérouler le plus possible en accord avec la réalité. Il faut créer pour notre corps un plan ou une maquette de l'exécution parfaite de ce que nous souhaitons obtenir. Même si nous sommes parfaitement immobiles au moment de la visualisation, le cerveau va quand même ordonner de produire des micromouvements, perçus par les systèmes nerveux et musculaire comme de véritables gestes du corps, du fait qu'ils créent des traces musculaires conservées et réactivées au cours de l'exécution réelle de ces gestes. Chacun demeure libre d'adopter évidemment le genre d'exercice de visualisation qui lui convient, comme de prendre une attitude plus intérieure dans laquelle se vit la situation appréhendée ou choisir une vision plus extérieure où l'on se voit, à la façon d'un spectateur sur la scène. Ce qu'il convient de dire, selon Dominique Bellon, c'est que plus claire sera la vision, plus probant en sera le résultat. Le but de cette démarche consiste simplement à se « programmer » en vue de l'obtention du succès. Comme la plongeuse olympique Sylvie Bernier se voyait sur le podium pour se conditionner au succès²⁴³, chacun doit posséder une sorte de « vision de rêve », une vue de ce qu'il aspire obtenir à plus ou moins long terme, en matière de résultats artistiques, sportifs ou autres. En plus d'avoir en tête des objectifs précis, il faut aussi « voir » comment y arriver. Ainsi, l'artiste sera amené à planifier l'expression de son art de façon plus

²⁴² Bellon, D., DMA. (2008, 10 mars). *Visualization*, McGill University, Montreal.

²⁴³ Bellon, D., DMA. (2008, 10 mars). *Visualization*, McGill University, Montreal. Exemple cité par Dominique Bellon au cours de sa conférence

structurelle. Il travaillera aussi à améliorer son niveau de confiance, en se « rejouant » mentalement, par exemple, des images de ses succès passés, ou en s'imaginant le plus souvent en train de se produire devant public avec le plaisir qui en découle. Il deviendra peu à peu, de cette manière, beaucoup plus à l'aise et heureux face à un auditoire. L'introspection de la visualisation l'incitera également à observer comment font les autres « battants », ses modèles. À force de s'imaginer dans la peau de ces personnages, il se rapprochera assurément de cet artiste idéal qu'il souhaite devenir.

Ricquier, de son côté, souligne l'aspect positif de cette technique. Pour lui, le fait de visualiser la réussite et la réalisation de l'objectif conforte l'artiste non pas dans une situation anxiogène, mais dans un état de grande satisfaction. Il illustre son propos par l'évocation des moments les plus agréables où l'exécutant est « *félicité par ses amis, congratulé par les membres du jury, ovationné par une salle debout en train d'applaudir* »²⁴⁴. Nous n'avons d'autre choix que d'être positifs dans un tel travail d'imprégnation du subconscient. « *Il s'agit là d'un conditionnement opérant où le renforcement des conséquences positives de l'expérience (bonheur, plaisir personnel, congratulations, félicitations, reconnaissance des autres) contribue à garantir la réussite de cette expérience.* », écrit Gérard Missoum²⁴⁵.

Ajoutons que la visualisation n'entraîne ni effet secondaire, ni contre-indication. En plus de contribuer à la disparition du trac, elle améliore de façon importante la concentration et stimule l'hémisphère droit du cerveau où réside le siège de l'expression artistique, de la musicalité, de l'improvisation, de l'intuition et de l'émotion. Ricquier estime qu'on peut y avoir recours une ou deux fois par jour et qu'il n'y a pas de seuil dangereux à surveiller. Il recommande aux personnes voulant en faire l'expérience d'y aller avec simplicité et de gérer le cours de leurs séances tout naturellement. Selon lui, vous verrez en imagination les scènes que vous avez envie de vivre pour de vrai et vous gagnerez à coup sûr la partie.

La « bulle d'énergie » constitue, elle aussi, une vue de l'esprit dérivée de la visualisation. Il arrive à l'occasion rencontrer des personnes fatigantes, envahissantes, accaparantes et

²⁴⁴ Ricquier, M. (2000). *Vaincre le trac: grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*. Paris: Éditions Guy Trédaniel, p. 36

²⁴⁵ Missoum, G. (1991). *Le guide du training mental*. Paris: Retz, cité par Ricquier (2000).

affichant souvent une attitude négative. Ces êtres sont de véritables vampires qui pompent nos énergies. Il devient alors impérieux de se réfugier temporairement dans ce que Moisan, Bellon et Ricquier nomment la bulle d'énergie. On n'a qu'à la créer mentalement autour de nous. *« Elle vous enveloppe totalement, passe devant vous, mais aussi derrière vous, sur les côtés, au-dessus de votre tête et en dessous de vos pieds... oui, elle est immatérielle, donc elle peut entrer dans le sol afin de passer sous vos pieds. Imaginez-la d'une épaisseur régulière, ni trop fine, ni trop épaisse. C'est une bulle de lumière dans laquelle vous vous sentez libre. Dites-vous simplement que lorsque vous visualisez cette bulle, vous n'êtes pas en train de rêvasser ou d'halluciner, mais d'envoyer des informations, des instructions, des ordres par le biais des images mentales, au niveau de vos centres énergétiques; et votre corps c'est votre enveloppe énergétique qui va réellement créer cette bulle »*, de noter Ricquier²⁴⁶. Il ajoute qu'il faut se mettre dans sa bulle lorsque nécessaire. Avec le temps, une fois construite, on y entre et on en sort à la « *vitesse de la pensée* » !

Les ancrages font également partie du coffre à outils de l'artiste-traqueur. Selon Ricquier, ils constituent des déclencheurs de réflexes conditionnés. Afin qu'ils agissent, il suffit de les relier à un état intérieur très puissant, dans lequel corps et esprit sont rattachés, à un stimulus quelconque. Le stimulus choisi et l'état ressenti deviennent ainsi rapidement liés de manière neurologique. Le secret de cette technique consiste à recréer le stimulus pour atteindre presque sur commande l'état souhaité. L'ancre (stimulus) peut être de nature visuelle, auditive ou kinesthésique, comme se toucher le lobe de l'oreille ou serrer très fort le poing gauche. Un musicien pourrait même utiliser le toucher de son instrument, de la même manière que le skieur, ses bâtons.

A.3.7 La Programmation neuro-linguistique

La plupart des techniques évoquées précédemment relèvent de façon directe d'une discipline beaucoup plus complexe et qui occupe une place grandissante dans notre société : la programmation neuro-linguistique. *« À la fois un art, un ensemble d'outils et une philosophie*

²⁴⁶ Ricquier, M. (2000). *Vaincre le trac: grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*. Paris: Éditions Guy Trédaniel, p. 42.

de vie, la PNL a pour objet la modélisation de l'excellence humaine. S'intéressant avant tout au « comment ça marche » plutôt qu'au « pourquoi ça ne marche pas », elle a développé des moyens très sophistiqués pour décoder les compétences exceptionnelles de personnes reconnues (pédagogues, psychothérapeutes, gestionnaires, médiateurs, musiciens, sportifs) et les rendre accessibles au plus grand nombre », peut-on lire sur le site Internet du Centre québécois de PNL²⁴⁷. D'après la même source, la PNL est à l'origine d'un modèle génératif de la communication, de l'apprentissage et du changement, tout en dotant ceux qui la pratiquent de nouvelles habilités en matière de communication verbale et non verbale. Elle offrirait en plus de puissants outils d'intervention permettant de « *modifier nos stratégies internes inefficaces, instaurer des changements durables en nous et chez les autres, mobiliser nos ressources personnelles et réaliser nos rêves* »²⁴⁸. Comme son nom l'indique, la PNL repose sur les trois composantes majeures structurant l'expérience humaine : le langage, la neurologie et la programmation. « *À partir des expériences vécues depuis notre plus tendre enfance, nous avons créé et enregistré des programmes complexes pour penser, analyser, ressentir et nous adapter à notre environnement et aux autres personnes qui nous entourent* », peut-on lire sur le site du CQPNL. Ces **programmes** (programmation), propres à chaque individu et à ses expériences, deviennent rapidement une fois enregistrés, des habitudes ou des automatismes, puisqu'en lui s'effectue un travail d'enregistrement et de codage au niveau des **neurones** (neuro). C'est justement le système nerveux et le système neurologique qui nous permettent de penser, de ressentir et de nous comporter. La PNL, par ses techniques de changement, travaille ainsi sur la création, la réorganisation ou la désactivation des programmes de pensée et de comportement. Pour y parvenir, elle a besoin du **langage** (linguistique). Notre façon de penser et d'organiser notre modèle du monde passe nécessairement par le langage. Tant sous sa forme verbale que non verbale, ce dernier constitue la manifestation extérieure de nos programmes mentaux. Il va sans dire que cela concerne directement notre propos.

²⁴⁷ (2008) CQPNL_formation-coaching info@centrepnl.com, <http://www.centrepnl.com/quest-ce.html>

Selon René de Lassus, « *la PNL traite des structures fines de l'expérience subjective [...] »*²⁴⁹. Il constate en ces termes qu'en PNL, nous utilisons nos *ressources* (connaissances, systèmes sensoriels, langage, énergies, souvenirs, mémoire, imagination, sensations, méthodes, réflexion, humour, processus décisionnels, capacités communicatives, gamme d'expression, etc.) en les agençant en *séquences* (opérations et connexions neurologiques) de *représentations sensorielles* (visuelles, auditives, kinesthésique et olfactives). Ces séquences forment ensuite des *stratégies* (état présent, état désiré et point de choix). Toujours selon de Lassus, tous les actes de la vie se fondent sur des stratégies. « *Nous disposons de stratégies fixées (notre programmation qui est limitative). La PNL permet de développer de nombreuses stratégies nouvelles pour atteindre un objectif ambitieux : l'excellence (la performance optimale) dans tous nos comportements (personnels, professionnels et communicationnels).* »

Dans ce même esprit, l'essentiel du travail en PNL s'effectue par l'entremise d'un « coach », d'un entraîneur spécialisé. Le coaching permet au candidat de prendre une distance face à sa situation, apporte un éclairage extérieur neutre et incite à la prise de conscience de certains modes de fonctionnement et de leurs effets : par l'entremise du coaching, de nouvelles connaissances et de nouvelles méthodes ont vu le jour ainsi que de nouveaux outils mieux adaptés aux besoins. Il fournit enfin un support à la mise en œuvre des évolutions. En fait, le « coach » agit un peu à la manière d'un entraîneur sportif, en aidant le « coaché » à trouver ses propres solutions grâce à l'écoute active²⁵⁰. Quelques aspects de la PNL suscitent toutefois des réserves. Pour René de Lassus, la découverte de cette discipline découle d'un progrès de la conscience. Son évolution n'est pas plus évidente pour certains que ne l'ont déjà été jadis les découvertes de S. Freud. Pour d'autres, les formations en PNL peuvent entraîner de la manipulation négative, même si on les prépare dans une perspective de congruence envers la clientèle à servir et qu'elles visent essentiellement le progrès de l'être humain. On peut en outre reprocher à la PNL son aspect « mécaniste », en dernier lieu, malgré le fait que la PNL soit le fruit des travaux de Richard Bandler, psychologue et de John Grinder, linguiste, figures bien connues dans le monde de la recherche, on peut lui reprocher, faute de références scientifiques, son caractère un peu « prométhéen ».

²⁴⁹ Lassus, R. d. (1992 - 2005). *La communication efficace par la PNL* (08 ed.). Barcelone: Marabout, p. 148.

²⁵⁰ (2008) CQPNL_formation-coaching info@centrepnl.com, <http://www.centrepnl.com/quest-ce.html>

APPENDICE B

LA PHARMACOLOGIE POUR COMBATTRE LE TRAC

Dans les cas où le traitement psychologique du trac n'est pas suffisant, la pharmacologie peut venir au secours du « traqueur » chronique. On a alors recours à deux familles principales de médicaments. D'abord, les Benzodiazépines sont des anxiolytiques qui traitent l'anxiété généralisée, mais apportent leur lot d'effets secondaires indésirables tels que la somnolence, une dépendance ainsi que certaines limitations de la performance. D'autre part, les Bêta bloquant agissent sur les signes somatiques du trac et favorisent la performance sans créer de dépendance ni de somnolence. Ces traitements sont largement utilisés, surtout chez les musiciens classiques, membres d'orchestres symphoniques, mais ces médicaments ne traitent absolument pas les dimensions affectives et émotionnelles du trac. Ainsi, le dopage, tout comme dans les disciplines sportives, devient monnaie courante dans le domaine des arts de la scène.
